గాలియాత్ర

[స్వానుభవపూర్వకమైన యోగవ్యాయామ శాస్త్రము]

శేషభట్టర్ వీరరాఘవాచార్య

కాపీ రైటు] ౧౯౪౧ [వెల ౧-౦-౦

స్వానుభవపూర్వకమైన యోగవ్యాయామ శాస్త్రము

గ్రంథకర్త:

శేషభట్టర్ వీరరాఘవాచార్య

[కాపీ రైట్]　　౧౯౪౧　　[వెల ౧-౦-౦

చెన్నపురి:
ఆంధ్రపత్రిక ముద్రాలయమున
ముద్రితము.

తొలి పలుకు

ఈ గ్రంథకర్తతో నాకు నాలుగేండ్లనాడు పరిచయ మేర్పడెను. ఈ నూతన విధానమును వినయాశ్రమములో ప్రదర్శించెను. వార్షికోత్సవ సమయమది. అనేకులు చూచి అబ్బురపడిరి.

ఆ గర్భరోగవంతు డాయన. ఆరోగ్య సంపాదనము అవశ్య కర్తవ్య మయ్యెను. వైద్య విధానము, ప్రకృతిచికిత్స, యోగశాస్త్రము, ఈత, యీ మార్గముల ననుసరించెను. ఆయుర్వేదములో తాత్కాలికోపశమనమును గాంచెను. ప్రకృతిపద్ధతిలో ఉపశాన్తి నొందెను. కాని ఆ నిరంతర తపశ్చర్యకు జంకెను. గాంధిగారి కాలినడక నచ్చెను కాని, దానిలో జరిగెడి కాలవిలంబనమునకు ఓర్వజాలకుండెను. యోగశాస్త్రములో పరిశోధించి, యోగాసనమును పరిణమింప చేసి పూర్ణారోగ్యమును జెందెను. స్వల్పకాలములో శరీరమునకును చిత్తమునకును స్థైర్యముగూర్ప దగిన పరిశ్రమ యిందులో యిమిడి యున్నది.

ఈ పరిశ్రమ హెచ్చుకాలము చేసినవారు వృకోదరులగుదురు. జఠరాగ్నిలేని భోగులగు భాగ్యవంతులకు ఇది తరణోపాయము. ఆర్థిక శక్తి సామర్థ్యములబట్టి వ్యాయామ కాలపరిమితిని నిర్ణయించుకొని బీదలును దీనివలన లాభము నొందవచ్చును. అనారోగ్యుల నుద్ధరింపబూని తన యనుభవములను యీ పొత్తములో వర్ణించెను. అన్నదానము శ్రేష్ఠము, ఆరోగ్యదానము దానికన్న మిన్న.

ఆహారనియమము అత్యావశ్యకమని ఋజువుచేసెను. భగవద్గీతలో చెప్పిన సాత్వికాహారము శరణ్యమయ్యెను. ఉప్పు, పులుసు,

కారము, వీరికి వర్జితములయ్యెను. ఆంధ్రులుపయోగించు, రాజసికాహారము దుఃఖశోకామయప్రదము. ఆహారసంస్కారము ఆంధ్రులు అవలంబించవలెను.

యుక్తాహారముతోబాటు యుక్త విహారమును భగవద్గీత విధించుచున్నది. ఈ గ్రంథము ఆ యుక్తవిహారరూప నిర్ణయమును చేయుచున్నది.

అందరికిని యీ గాలియీత సులభసాధ్యము. పుట్టిన యేడాదిలోగా పారాడుటలో పుడమియీత, బాల్యములోనే నీటియీత, పిమ్మట గాలియీత, సహజపరిణామ మది. మూటిలోను ఉదరముపై భారముంచి అవయవసంచలనమును కల్పించి, మనోనిగ్రహముచేత స్థాయిని నిలిపి, కామ్యఫలితమును పొందవచ్చును. పూర్వరంగములలో నలవరుచుకొనిన కౌశలము పరరంగములలోని కృషికి సహాయకారి యగును.

ఈ గాలియీత మనశాస్త్ర సంప్రదాయము ననుసరించియే ప్రవర్ధిల్లినది. మయూరాసనములో చేతులపై శరీరము ఆధారపడియున్నది. గాలియీతలో తీగపై, ఇంకను పరిశోధించినచో, తీగ లేకుండగనే వాయుస్తంభనముపై, తేజస్తంభనముపై, ఆకాశస్తంభనముపై, శరీరము నిలుచును. పూర్వమున యోగీంద్రులు యీ స్తంభనములను చేసిరి. ఇప్పుడు ఆ విధానము పునరుద్ధరింప తగియున్నది. తంతెపై వార్త, తంతెద్వారా సంభాషణములలోనుండి నిస్తంత్రీ వార్తా ప్రచారము వలెనే ఇయ్యదియు సాధ్యమే.

ఈ గ్రంథకర్తకు రాంఘర్ కాంగ్రెసులో ప్రోత్సాహము దొరకెను. ఆంధ్రపత్రికాధిపతుల అమూల్య సహాయము లభించెను. ఆంధ్రులకు యీ గ్రంథము అందుబాటులోనికి వచ్చెను. ఈ

పంథాలో యిమిడియున్న సిద్ధాంతములు సర్వజన సమాదరణీయ ములు. కాన ఆంధ్రులు యీ విధానమును అభ్యసింపవచ్చును. రాజన్యుల సహాయము పొంది, ఉత్తరోత్తరపరిశోధనలను జరిపి ఆ ఫలితములను యీ గ్రంథకర్త ఆంధ్రులకు అర్పించుగాక.

ఆంధ్రులకే కాక అఖిల భారతీయులకును, అఖిలమానవ సముదాయమునకును యీ విధానము ఉపయోగపడుటకుగాను యీ గ్రంథము హిందీభాషలోనికిని, ఇతర భాషలలోనికిని అనువదింప బడునని ఆశించుచున్నాను. దైవానుగ్రహమువల్ల తగిన తరుణమున అయ్యది అనుగ్రహింపబడుగాక.

వృష వైశాఖ, బ, ౫ } గురువారము

గొల్లపూడి సీతారామశాస్త్రి
౧౫—౫—౪౧

విజ్ఞప్తి

గాలియాత మొట్టమొదట వినయాశ్రమములోను, తదుపరి చిన్నపురి ఆంధ్రమహాసభ, మైసూరుపాలెస్ యోగశాల, ఏలూరు ఆంధ్రరాష్ట్రి కాంగ్రెస్ ప్రదర్శనము, రాంఘర్ కాంగ్రెస్ ప్రదర్శనము, రాంఘర్ నేతానివాస్‌లో శ్రీ మహాత్మాగాంధీగారిబస, పండిత జవహర్‌లాల్ నెహ్రూగారి బసలోనూ ప్రదర్శింపబడి శ్రీ గొల్లపూడి సీతారామశాస్త్రి, దీనబంధు సి. ఎఫ్. ఆండ్రూస్, మహర్షి బులుసు సాంబమూర్తి, యోగశాలా డైరెక్టర్, శ్రీకృష్ణమాచార్యులు, శ్రీ మహాదేవదేశాయి, పండిత జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ, రాష్ట్రపతి మౌలానా అబ్దుల్‌కలాం అజాద్ మొదలగు ప్రముఖులచే కొనియాడబడినది. 'శ్లో. ఆపరితోషాద్విదుషాం' అని కాళిదాసు చెప్పినట్లు మహత్పరితోషమున నాశ్రమ సార్థకమైనది. పాఠకులు యథాశక్తి దీనివలని మేలు పొందెదరుగాక యని సకలాంతరాత్మయగు పరమాత్ముని ప్రార్థింపుచున్నాను. గాలియాత ప్రచారమునకు సకలవిధ సహాయముచేసి, అడిగినదే తడవుగా, గాలియాత గ్రంథమునకు తొలిపలుకు వ్రాసి యిచ్చిన శ్రీ గొల్లపూడి సీతారామశాస్త్రిగారికి ఆజన్మాంతము ఋణపడియున్నాను. గాలియాత గ్రంథమును తమ పత్రికలో ప్రకటించినందులకు శ్రీ ఆంధ్రపత్రికాధిపతులకును, చిత్తుకు సాపు వ్రాసియిచ్చిన బాలకవి పర్ణశాల సింగరాచార్యులవారికిని మిక్కిలి కృతజ్ఞుడను.

౧౭-౫-౪౧

శేషభట్టర్ వీరరాఘవాచార్య,
సింగరాయకొండ, నెల్లూరుజిల్లా.

५३वां इन्डियन नेशनल कांग्रेस

ترپنواں انڈین نیشنل کانگریس

खादी और ग्रामउद्योग प्रदर्शिनी

کھادی اور دیہاتی صنعتی نمائش

रामगढ़

رام گڑھ

ता० 22-3 ......१९४०

١٩٤٠ .... تاریخ

श्री वीर राघवाचारीजी खादी प्रदर्शिनी के १८ न० के तार पर अपनी देह का पूरा भार देकर हवा में १० सेकेन्ड तक तैरते रहे। उनके इस आश्चर्य कौतुक से सभी दर्शकगण प्रसन्न हुए।

रमावल्लभ चतुर्वेदी

(व्यवस्थापक - मनोरंजन विभाग)

53-వ ఇండియన్ నేషనల్ కాంగ్రెస్

ఖాదీ గ్రామోద్యోగ ప్రదర్శినీ.

రామగఢ్.

19-3-1940.

శ్రీ వీరరాఘవాచారిగారు ఖాదీప్రదర్శినిలో 18-వ నెంబరు తీగెమీద తమ శరీరభారం పూరామోపి గాలిలో 10 సెకనులవరకు తేలుతూవుండిరి. వారి ఈ ఆశ్చర్య కౌతుకంవల్ల దర్శకు లందరూ ప్రసన్నులైరి.

రమావల్లభ చతుర్వేది.

(వ్యవస్థాపకుడు-మనోరంజన విభాగ్)



శ్రీ శేషభట్టర్ వీరరాఘవాచార్య.

అంకితము

గాలియాత గ్రంథము

జగజ్జన్మాదికారణభూతుడును, సకలాంతరాత్మయు, ఆపత్సఖుడును, శింగరాయకొండనివాసుడును, నాయిష్టదైవమును, అగు శ్రీ యోగానన్ద లక్ష్మీనృసింహస్వామివారి పాదకమలములయందు పరమభక్తితో సమర్పితమయినది.

గ్రంథకర్త:

శేషభట్టర్ వీరరాఘవాచార్య.

గాలియాత్ర

(స్వానుభవపూర్వకమైన యోగవ్యాయామ శాస్త్రము)

గాలియాత్ర గ్రంథరచనకు :

పాతంజలయోగసూత్రములు వానిభాష్యములు, కారికలు, వృత్తులు, అష్టోత్తర శతోపనిషత్తులు, హఠయోగప్రదీపిక, యోగవాసిష్ఠము, శివయోగము అష్టాదశపురాణ, శ్రుతిస్మృతి ఇతిహాసములు, శ్రీ స్వామి రామకృష్ణ పరమహంస, శ్రీ వివేకానంద ప్రభృతుల యోగానుశాసనములు, ఇవిగాక పాశ్చాత్యయోగవ్యాయామశాస్త్రజ్ఞులు రచించిన జీవ, నిర్జీవవైజ్ఞానికగ్రంథముల నేకంగా ఉపకరించినవి.

శ్లో. యోగేన రోగవిరతిః చిత్తవృత్తి నిరోధనం
అణిమాద్యా విరాసశ్చ భోగమోక్షౌ భవన్తిహి.

జననము :

స్వస్తిశ్రీ శాలివాహన శతాబ్దములు 1822 శ్రీ శార్వరినామ సంవత్సర మార్గశిర శుద్ధ చవితీలు (26-11-1900) గుంటూరు జిల్లా వంగోలు తాలూకా చిలకపాడు గ్రామమునందు శ్రీ శేషభట్టరు, తిరుమలాచార్యులవారి ధర్మపత్ని యగు కనకమ్మగారి గర్భవాసమునుండి నేను జన్మించితిని.

బాల్యము :

నాది పుట్టుకారకపు శరీరము. బాల్యమున మూత్రమునందు సుద్ద పడుచుండెను. పుష్టికరమైన ఆహారము కావలెను. రెండురోజులు పప్పు, నేయి, లేనిచో బలహీనముగా నుండెడిది. నా తొమ్మిదవయేట నా తల్లి నన్ను సంస్కృతము చదివించుటకు మదరాసునకు 24 మైళ్ల దూరములో నున్న శ్రీ పెరుంబూదూరునకు తీసుకొని వెళ్లెను. అది చాల చెట్ట ప్రదేశము. అక్కడనుండు వారిలో 100 కి 80 మందికి పైగా బుడ్డో, యేనుగ కాలో వుండక తప్పదు. ఇట్టి ప్రదేశములో నాకు 17 వ యేడు వచ్చువరకు దేవవిద్య చదివితిని. తోటి విద్యార్థులు రాత్రి 10 గంటల వరకూ, తెల్లవారుజామున 8 గంటలనుండియూ, చదువుచున్నను, నాకు శ్రద్ధ యుండియు చదువలేకుండును. ఒకవేళ పట్టుబట్టి నెలరోజులు చదివితినో మరల

నెలరోజులు పడకకెట్టువాడను. ఐనను బుద్ధిబలమువల్ల ప్రతి క్లాసులోను నాదే యగ్రతాంబూలము. అన్ని పరీక్షలలోను మొదటి తరగతిలోనో, రెండవతరగతిలోనో వుత్తీర్ణుడనైతిని. అమితమైన పిరికితనము. చింతాకారణము లేకున్నను యేమేమోగుబులు గుబులుగా నుండును. చిందరవందర, చీకాకు, ముక్కోపితనము, జాస్తి. మా అమ్మ యెప్పుడూ లేహ్యమో చూర్ణమో ఒకటి యిప్పించుచూ వుండేది. నా బాల్యము యిట్లు గడచెను. మా అమ్మ పరమపదించెను. శ్రీ పెరుంబుదూరు వదలి చిలకపాడుచేరితిని. సంస్కృతమును బాలురకు బోధించుచు కాలము గడుపుచుంటిని. నాకు 16 వ యేట నుండియు మూత్రమున ధుక్లము పోవుటయు, స్వప్నస్ఖలనమును విస్తారముగా వుంటూ వుండెను. జీర్ణశక్తిమాత్రము తగ్గలేదు. తింటూ తిరుగుతూ ఖులాసాగానే వుంటూవచ్చితిని. 19 వ యేడు ప్రవేశించెను.

వ్యాధివ్యక్తమగుట :

ఒకనాటి సాయంకాలము చేను పైవెళ్లగా మాబంధువులు ఖుస్టైదు మంచి వంకాయలు పంపిరి. వరుసగా వారంరోజులు కూర, పులుసు, పచ్చడి, కూటు, గుత్తికాయ చేసుకొని అందరము తింటిమి. నా కర్మమే పైటబడెను. వంకాయలు ముగిసిన మరునాడే ఉదయము గుండెలో మంటగా బరువుగావుండి తెల్లని నుసురుపడెను. నిత్యము అట్లే పడుచుండెను. ఆరోజు మొదలుకొని వుదయవేళ మామూలుగానుండు ఆకలి తగ్గిపోయెను' మధ్యాహ్నము 12 గంటలవరకు ఆకలికాక యేమో చీకాకుగా వుంటూవున్నందున వుదయభోజనము మానివేసితిని. ఇప్పటివరకు అజీర్ణమననేమో యెరుగని నాకు యీ స్థితి చాలా విచారకరముగా నుండెను.

నాటువైద్యము :

ఇట్లుండ నొకనాడు మా గ్రామములో వైద్యనామధారియై పామరజనులవల్ల దవ్యాకర్షణచేయుచు జీవించు ఒకాయన ఇత్తడి డబ్బీలో కొన్ని కణికలుపెట్టి దానిని గుడ్డతోచుట్టి చంకలో పదుసుగికి కనపడునట్లు పెట్టుకొని మా వాకిటగుండా పోవుచుండెను. ఆయన నాకు స్నేహితుడే లెండి. అతను నిజమైన వైద్యుడనే అప్పటికి నాకు నమ్మకము ! వానినిపిలిచి చేయిచూపించి నా వృత్తాంతమంతయు చెప్పగా విని "ఛస ; యిదెంత, మూడు పూటల్లో పోతుంది, మా యింటికిరాండి మందిస్తా" నన్నాడు. అట్లే పోతిని.–దేవో నాలుగుబొట్లు మంచినీళ్లలోవేసి తిప్పి తాగుమనెను. త్రాగితిని. పండ్లు పుల్లగా పులిసిపోయెను. ఇది దివ్యామృతము, మా తాతగారు వెంకటగిరి రాజులకొరకు తయారుచేసినారు. మేము దీనిని ముఖ్యులకు వాడుదుము ; దీనివలన సకల వ్యాధులును తీరగలవు, స్నేహమువలన మీ కిచ్చితిననెను. రెండురూపాయలు సమర్పించుకొంటిని. యెట్లో మూడురోజులు ఆ మందుతో గడపితిని. గుణములేదు. కొన్నాళ్లకు నోటివెంటపడే తెల్లనినురుగు పసుపు పచ్చరంగుగల పసరుగా మారినది. అజీర్ణ మతిశయించినది. నాకు మామగారి వరుసలోచేరిన మరొక వృద్ధవైద్యుని వద్ద మందు ప్రారంభించితిని. ఆయన, కళింగాదిమాత్రలు, (వెట్టి పుచ్చకాయమాత్రలు) అన్న

భేది సింధూరముతో మూడు సంవత్సరములు గడిపెను. మొదట మొదట కొంచెము గుణము కనిపించి నట్లుండెనుకాని వ్యాధిమాత్రము ముదురుచునేయుండెను. ప్రథమమున మిరియపు గింజంతమాత్రకు కలిగినగుణము మూడుసంవత్సరముల అనంతరము గచ్చకాయంత మాత్రకు కూడ కలుగకుండెను. నా 22 వ యేట వ్యాధిస్థితి క్రిందితీరుగానుండెను. మధ్యాహ్నము 12 గంటలవరకు ఆకలికాకుండుట, ఆకలై తిన్నను తినిన మూడుగంటలకుపైన అన్న పానములు వమనమగుట, 24 గంటలు తలకొద్దిగానో గొప్పగానో నొప్పి, శరీరము కృశించుట, సంభోగశక్తి కడు స్వల్పమగుట, శరీరము మిక్కిలి వేడిగానుండుట, దగ్గు, దేహమునం దేభాగమునందైనా యెంత స్వల్పమగు దెబ్బతగిలినా అది పుండై చీముపట్టి అధమము ఒకటిరెండు మాసములవరకు మానకుండుట, అరమైలు దూరమునకైనా వడిగానడువలేకుండుట, కాళ్లుతీపు, బలహీనత, రాత్రింబవళ్లు వకటేనిద్ర, కఠినముగా మందుపుచ్చుకొనే వరకు విరేచనము కాకుండుట; వుయ్యాలపలకమీద కూర్చొని వకవూపూగి నాకండ్లు గిర్రునతిరిగి అరగంట పండుకొనవలసియుండుట, ఎన్నని చెప్పను. బ్రతుకే బరువనిపించెను.

ఆయుర్వేదవైద్యము :

ఈ తరుణములో బెజవాడలో వుద్యోగము కుదిరెను. అక్కడ ఘనవైద్యులతో పరిచయము కలిగెను. వారెన్నెన్నో పరీక్షలుచేసిరి. వ్యాధి "శుక్లనష్టమనిరి" క్షయకు పూర్వరూపములు కలవనిరి. త్వరలో తగినచికిత్స చేసుకొనకున్న దుస్సాధ్యమనియు చెప్పిరి. ఇవ్వగలమందు లన్నీ యిచ్చిరి. తిన్నన్నాళ్లు కొంచెం వుపశమనముగా వుండేది. నాలుగుదినములు మందుమానినా, ఒకరాత్రి నాటకాని కెళ్లి నిద్రమేల్కొన్నా, కొంచె ముకులాసాగా వున్నదిగదా అని స్నేహితులతో కృష్ణ యిసుకలో కొంతదూరం నడిచినా, యెప్పటికా లిట్టిట్టె. వైద్యులు విధించు నియమములా, రామరామ! యేం చెప్పను. వాటిని జరిపే టప్పటికి తలప్రాణం తోక కొచ్చేది. పెద్దగా తుమ్మగూడదు. దగ్గగూడదు. నాటకాల కెళ్లగూడదు. వారమునకు రెండుపర్యాయములు వొరియావానిచేత తలంటు స్నానము. కూరలు మొదలగు సమస్తం నెయ్యితోనే పచనము కావలె. పండ్లు తినవలె, పాలుత్రాగవలె. ఇంట్లోవాండ్లు నా కొరకు తయారుచేసే కూరనారలకు తినుబండములకు మితిలేదు. నా కేదియు రుచింపదు. ఇంతటితో ముగియక కేట్లాగువైద్యమున్నూ కొంతకాలము జరిగెను. ఆయుర్వేదమునందు కొంత పరిచయము కలిగినది. పూర్ణచంద్రోదయము వగైరా ఔషధములను స్వయముగా తయారుచేసుకొని సేవించితిని. మొత్తముమీద యీచికిత్సావిధానము ఆరుసంవత్సరములు జరిగినది. నాలుగువేలరూపాయలకు పైగా ద్రవ్యము నలిగినది. తత్కాలోపశమన మేగాని వ్యాధి నివారణము కాలేదు. కాని హెచ్చకుండుట గమనింపదగిన విషయము.

తొట్టివైద్యము :

ఇట్లు జరుగుచుండ నొకనాడు చీరాలకు స్నేహితునియింటికి వెళ్లితిని. అతనూ నేనూ కలసి బజారుకు వెళ్లుచూ పేపరు చదువుకుందామని లైబ్రరీకి వెళ్లగా అక్కడ చాపమీద కూనేగారి అభినవవైద్యశాస్త్ర మున్నది. తీసుకొని, వైద్యగ్రంథము లనిన

అత్యాతురతతో చదువు వాడుకచొప్పన, అక్కడక్కడ కొంచెము కొంచెము చదివి పిమ్మట యింటికి తీసుకొనిపోయి వారంరోజులు రాత్రింబగళ్లు బహుశ్రద్ధగా చదివితిని. నా శరీరమందలి స్థితిగతులు అందు అచ్చుగుద్దినట్టు వర్ణింపబడుటకు నివ్వెర పడితిని. చికిత్సావిధానము పథ్యక్రమము కష్టసాధ్యమనిపించెను. కొందరు స్నేహితులును యీకాలమునకు యీప్రకృతివైద్యము మిక్కలి అనుకూలమైనది చేసిచూడుమనిరి. సరియని ప్రారంభించితిని. నెలరోజులు నెమ్మదిగా గడిచెను. పూర్వముండిన శక్తికూడా నశించినది. చిక్కి శల్యావశిష్టుడనైతిని. కూర్చొని లేచుటకుకూడా సాధ్యపడలేదు. అనమను సంవత్సరమునకు పైగా జరిపిననేగాని గుణము కాన్పింపదని ఆగ్రంథమునందే ఉదాహరణముగా చూపబడిన కొందరి చికిత్సాక్రమమువలన తెలియనాయెను. దినమూ మూడుపూటలు మంచినీళ్లు దూరమునుండితెచ్చి తొట్టికిపోయుటకు, కాచుటకు, యితరోపచారములకు, యిద్దరుమనుష్యులకు యెల్లప్పుడు పనివుండెను. తొట్టిమొదలగు వైద్యోపకరణములకు ద్రవ్యమధికముగా కావలసివచ్చెను. చన్నీళ్లలోకూర్చొని లింగము పొత్తికడుపు రుద్దుకొనుట, యెండనియెండలో పండుకొనుట, శరీరమునకంతటికి ప్రత్యేకావయవములకు ఆవిరిపట్టుట, వుపవాసములుచేయుట, పొద్దస్తమానము నెత్తినో పొత్తికడుపునో మరెక్కడనో మట్టితోపట్టీలువేసుకొనుట, పొట్టుతోవిసిరిన గోధుమపిండినములుట, పచ్చికూరకాయలు తినుట, వుడికించిననూ, నేయి, చక్కెర, మొదలగు సాత్వికపదార్థములనైనా చేర్చక చప్పగాతినుట, యింకా యెన్నెన్నో కష్టములకోర్చుట నాకలవిగాని పనియయ్యెను. తొట్టివైద్యముచేసి బలహీనులై నీరు వచ్చి చచ్చినవారి నమ్మదగిన కొన్నివార్తలు తెలిసెను. ఇతరవైద్యమును చేయునప్పుడు వకపూటైనా యేదో కొంచెము తినుచుండువాడను. ఈ చికిత్సాకాలములో ఆ కొంచెము తిండికూడా పోయినది. చప్పిడితిండి రుచించలేదు. రాజమండ్రి మొదలగు స్థలములకు వెళ్లి అచ్చటిప్రకృతి వైద్యశేఖరులను కనుగొంటిని. చప్పటిపదార్థములను తినలేనంటిని. రుచిలేదంటిని. "రుచికేమి, రుచి పదార్థములయందు లేదు, ఆకలియందున్నది, అలవాటుయందున్నది, తినగ తినగ వేము తియ్యనుండు." అన్నారు. తినండి, క్రమముగా అదే రుచిస్తుంది, అన్నారు. ఫలాహార ముత్తమమైనది. మానవుడు ఫలభక్షకుడు. ద్రవ్యవసతి వున్నయెడల ద్రాక్ష, కమలా, నారింజ, సీమరేగు, అరటి, లేత టెంకాయలు, కర్జూరపుపండ్లు, బాదంవగైరా పప్పులు, తినుమనిరి. వెంటనే ఫలాహారము ప్రారంభించితిని. మాసం రోజులు నెమ్మదిగా గడచెను. ఒంటిలో కొంచెము బలము పట్టెను. బ్రతుకగలనను ఆశ పొడగట్టెను. కాని యేమిప్రయోజనము? ఈ మాసం రోజుల ఆహారమునకు వెలగట్టగా ౬౦ రూపాయలకు పైగా ఆయెను. ఒకనిపొట్టకు ఇంతద్రవ్యము ఖర్చుపెట్టుట మిక్కలి అన్యాయ మనిపించెను. పైగా నా ఆర్థికస్థితికి యీ పద్ధతి తగినది గూడా కాదు. మరణమే మేలనితోచి చాల దిగులు చెందితిని.

ఆరోగ్యాదర్శము ;

1926 జనవరిలో శ్రీ మహాత్మా గాంధీగారిచే విరచితమై శ్రీ పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారిచే ఆంధ్రీకరింపబడిన 'ఆరోగ్యాదర్శము' అను గ్రంథము, ప్రకృతి వైద్య

గ్రంథముల కేట్లాగునుచూచు సందర్భములో కంటబడెను. వెంటనే తెప్పించి సాకల్యముగా చదివితిని. అందు వ్యాయామముయొక్క ప్రాశస్త్యము, నడక వ్యాయామముయొక్క శ్రేష్ఠత్వము, సాత్వికాహారప్రభావము, "నాకు కొంచెము కూడా శక్తిలేదే, నేనేమి వ్యాయామము చేయగలను" అని నిరాశజెందువానికి పుత్సాహజనకమగు * డాక్టరు గుఱ్ఱపుబండి కథ, మొదలగు విషయములు నా మనస్సునకు చక్కగా నతికిపోయినది. శ్లో॥ వ్యాయామో వ్యాధినాశాయ, పాదచారీతు భోజనం, (వ్యాయామము వ్యాధులను నశింపజేయును. త్రోవనడుచువాడు చక్కగా భుజించును.) అను వాక్యములును జ్ఞాపకమునకువచ్చినవి. తోడనే ఆరోగ్యాదర్శోక్త చికిత్సను ప్రారంభించితిని. మొదటిమాసములో పుదయము రెండుమైళ్లు, సాయంకూడా అట్లే నడిచితిని. అలసట కలిగినచో మధ్యమధ్య కూర్చుంటూ, మరల నడచుచూ కష్టము మీద సంఖ్యను పూర్తి చేయుచూవచ్చితిని. రెండవమాసములోనడుచుట సుఖమనిపించెను. మూడవమాసము నుండి పుదయం ఆరుమైళ్లు సాయం నాలుగుమైళ్లు చొప్పున ఆరుమాసములు నిండువరకు నడిచితిని. రెండవ మాసమునుండి పుదయమున మాత్రము పదిమైళ్లు నడచుచుంటిని. ఇట్లు మూడుసంవత్సరములు జరిగెను. నెలకు 20 రోజులకు పైగానే నడచుచుంటిని. యెండాకాలములో మాత్రము దినము విడచి దినమూ, రెండురోజుల కొకసారీ సౌకర్యముకొలదీ నడిచేవాణ్ణి. మొదటి ఆరుమాసములలో మాత్రము మొత్తముమీద 10 రోజులైనావదలినట్లు గుర్తులేదు. ఈచికిత్స ప్రారంభించిన వారంరోజులకే జీర్ణక్రియ సరిపడెను. తొల్లిటి వైద్యకాలములో చప్పగా రుచింపకున్న పదార్థములు యిప్పుడమృతోపమానము లయ్యెను. "ఆకలి కొలది అన్నము" అనుసామెత జ్ఞప్తికి వచ్చెను.

పూర్వము విశేషప్రీతికరములగు వుప్పు, పులుసు, కారము, మసాలాలయందు వెగటు పుట్టెను. మొదటిమాసములో మొదటివారము గడచినపిమ్మట కూరలు, పులుసు, చారు, వగైరాలలో వేయు మిరప్పొడి నోరుపట్టకపోయెను. నెలాఖరువరకు తిరుగమాతకాయతో సరిపుచ్చుకొనుచుంటిని. రెండవనెలలో అదికూడ పట్టనందున కారమే పూర్తిగా మాని

* ఒక అజీర్ణరోగి అనేకవైద్యులవద్ద అనేకమందులుతిని విసికి వేసారి ఒకనాడొక గొప్ప డాక్టరువద్దకువచ్చి తన సంగతి సవిస్తరముగా విన్నవించెను. ఆయన ప్రతిదినము 4 మైళ్లు నడచుచున్న వ్యాధి నశించుననెను. రోగి అరమైలైన నడువలేని నేను నాలుగు మైళ్లు నడచుటెక్కడ వల్లగానిపనియని నిస్పృహజెందెను. డాక్టరు వకనాటి సాయము గుఱ్ఱపుబండిలో పోవుచు త్రోవలో రోగినిచూచి కూడాపిలుచుకొని కొంతదూరముపోయి కొరడా యుక్తిగా జారవిడిచి తీసుకొనుటకు దిగునట్లు నటించగా మరియాదకొరకు యితను క్రిందికిదిగి జాటీయిచ్చి, రెుక్కునంతలో బండిని వడివడిగా తోలుకొనిపోయెను. రోగి తిట్టుకొంటూ విధిలేక కూర్చుంటూ కూర్చుంటూ నెమ్మదిగా యిల్లుచేరి చెమటపోవునట్లు వేడినీటిలో స్నానముచేసి కర కర ఆకలియగుచున్నందున భుజించి పండుకొనెను. రాత్రియంతయు చక్కగా నిద్రపట్టెను. మరునాడు పుదయము కాలప్రవర్తియై కులాసాగాను ఆకలిగాను వుండెను. డాక్టరు యితనివద్దకువచ్చి నడకయందలి మంచిగుణములను బోధించెను. ఇతడును అట్లే ప్రతిదినము నడచుచూ ఆరోగ్యము నందెను.

తిని. చింతపండు కొద్దిగా వాడుచూ వచ్చితిని. మూడవనెలలో పులుపుకూడా పట్ట నందున వుప్పుతో గడపితిని. నాలుగవనెలలో వుప్పు సగానికి పైగా తగ్గించితిని. ఐదవ నెలలో అడపా దడపా స్వల్పముగా వుపయోగించితిని. ఆరవనెలలో వుప్పుకూడా పూర్తిగా చాలించితిని. కూరలన్నియు ఆవిరిమీదకానీ, తసపాటి నీటియందుగానీ వుడికించి నెయ్యి, మినపప్పప్పు, జీలకఱ్ఱ, తిరుగమాతవేసి వాడుచుంటిని. గారెలు, పకోడా, మొదలగు భక్ష్యములయందు పరిమళము కొరకు కొంచెము జీలకఱ్ఱచేర్చి నేతితో చేసుకొనుచుంటిని. తీపి పదార్థములన్నియు చక్కెర, నేతితో చేయబడినవే. పూర్వము చక్కగా భుజించ లేక వకవేళ భుజించినను అరిగించుకొనలేక కక్కుతూ అవస్థపడుచూ వచ్చిన నేను మొదటిమాసము ముగియులోపలనే అన్నము పప్పుకూరలు పెరుగు మొదలగునవి తుష్టిగా భుజించి అరిగించుకోగలిగితిని. ఆరుమాసములు పూర్తియగునప్పటికి 20 పౌనులు పెరిగితిని. మూత్రమునందు పోవు శుక్లము పూర్తిగా కట్టిపోయెను. అజీర్ణమనునది అసలే లేదు. దేహమునందలి వెనుకటి లోపములన్నియు పోయి తేజోవంత మయ్యెను. ప్రతినిత్యము వ్యాయామానంతరం పావుగంట విశ్రమించి కోనేటిలో దేహమంతయు చక్కగారుద్దుకొని వుదయము శిరస్స్నానము, సాయం కంఠస్నానము చేయుచుంటిని. ముక్కుసందులగుండా నీరుపీల్చి వదలుటవలన తల, కండ్లుచల్లగానుండెను. ఆరోగ్యా దర్శమువల్ల ఆరోగ్యభాగ్యము లభించెను.

ఈచికిత్స ప్రారంభించి నప్పటినుండీ భగవంతుడిచ్చిన పాదములను వాడుకొనుట తప్ప మందులకై వక్క దమ్మిడియైనా కర్చుపెట్టలేదు. ఇందులోకూడా వక గొప్పచిక్కు లేకపోలేదు. సర్వేంద్రియోపశమనకరమూ పరమప్రశాంతమూ అగు ప్రాతఃకాలమును చదువునకో, సంధ్యకో, కవిత్వమునకో, శిల్పకళకో, కార్యాలోచ నకో, వినియోగింపవలసినదానిని ప్రతిదినము నడకకు రెండు మూడుగంటలు వెచ్చింపవలె నన్న నాకు ప్రాణాంతకముగా నుండెడిది. ధీశాలు రనేకులు యీనడకయొక్క మంచి గుణము లెరింగియుండియు విసుగుచే దీని నాచరింపరైరి. మరికొందరు కార్యభారము వలన కాలముదొరకక వుపేక్షించిరి. వర్షాకాలములో, చలికాలములో దీని కప్పుడప్పుడు వర్షాద్యుపద్రవమువలన ప్రతిబంధము కలుగుచుండెను. అనారోగ్యముగా నున్నప్పుడు నడ చుటయం దెంతవుత్సాహ ముండెనో ఆరోగ్యము కలిగినపిమ్మట అది సన్నగిలుచుండెను. సుఖముగా నుంటిమికదా యెందు కీపీడ యనిపించుచుండెను. అప్పుడప్పుడు ౧౦, ౧౫, ౨౦ నెలరోజులుకూడా నడక మానుచూ వచ్చితిని. ఎండాకాలముగడచిపోవుచూవచ్చెను. కాని శీతకాలములో మాత్రము పదిరోజులు నడక మానినచో అజీర్ణమో, జ్వరమో తప్పక తలయెత్తుచుండేది. సాత్వికపదార్థములు రుచించకుండేవి. నాలుక వుప్పు, పులుసు, కారములను కోరేది. తినుచో *సాత్వికాహారకాలమునందలి బలోత్సాహము లుండేవి కావు. మరల వానిని వదలి నడచుచూ సుఖపడుచుండెడివాడను. 1931 సం॥

---

* సాత్విక, రాజసతామసాహార విభాగమును, గుణాగుణములు, ప్రాణాయామ విభేదములు, నాచే రచింపబడిన 'ప్రాణశక్తి' అను గ్రంధమునందు విశదముగా నెరుంగదగినవి.

ఆగస్టు, సెప్టెంబరు మాసములలో కొన్ని కార్యకలాపములవలన నడకమానవలసివచ్చెను. ఆహారమును మాత్రము సాత్వికముగనే తీసుకొనుచూ వచ్చితిని. శరీరము స్థూలించి అకస్మాత్తుగా జ్వరమువచ్చి మూడుమాసములు పడకశెట్టించెను. పూర్తిగా తట్టుకునేటప్పటికి మరి మూడుమాసములు పట్టెను. రెండు మూడుగంటల నడకవలన కలుగు పరిశ్రమ పదీ పదిహేను నిమిషములలో సిద్ధించుమార్గమేదైనా లేదా? ఎంతకాలమిట్లు త్రోవలు తొక్కుట? పోక తప్పదాయె యెట్లీశ్వరా! అని చింతించుచుంటిని. హఠయోగ ప్రదీపికయు, యితర యోగగ్రంథములును చూచు భాగ్యము లభించెను. ప్రాణాయామ ప్రాశస్త్యము చక్కగా బోధపడెను. దైవము చేయునదంతయు మేలునకే అను సామెత చొప్పున వ్యాధి యోగజ్ఞానము నిచ్చెను.

ప్రాణాయామము *

1932 ఏప్రిలులో ప్రాణాయామమును ప్రారంభించితిని. అనేకవిధములగు ప్రాణాయామముల నాచరించితిని. ముఖ్యముగా రెండు ముక్కులగుండా వెలుపలి ప్రాణవాయువును వేగముగా (సశబ్దముగా) లోనికి పీల్చి, విశేష కష్టములేక నిలుపగల మట్టుకు హృదయమున నిలిపి, పిమ్మట మెల్లగా (నిశ్శబ్దముగా) లోని గాలిని రెండు ముక్కులగుండా వదలుచూ, చేయు ప్రాణాయామమును చేయుచూ వచ్చితిని. గాలిని లోనికి పీల్చుట పూరకమనియు, లోననిల్పుట కుంభకమనియు, వెలుపలకు వదలుట రేచకమనియు, చెప్పబడుచున్నది. ప్రాణవాయువును పూరించునపుడు ప్రాణోబ్రహ్మ (ప్రాణము బ్రహ్మస్వరూపము) అనిపుపనిషత్తులచే కొనియాడబడిన ప్రాణవాయువు బ్రహ్మమువలె సమస్త కళ్యాణ గుణాత్మకమైనది. దీని మూలమున అహింసా సత్యమక్రోధః అని గీతయందు వర్ణింపబడిన సద్గుణము లన్నియు మనయందు ప్రవేశించుచున్నవి, మరియు ప్రాణవాయువు సర్వవస్తువులయందలి మాలిన్యమున హరించి పరిశుద్ధపరచు స్వభావము కలది, గాన "నా దేహము నందలి మాలిన్యము నంతయు దహించు చున్నదనియు, పూరించిన ప్రాణవాయువును, కుంభించు నపుడు, అహింసాదిగుణము లన్నియు నా దేహములోని ప్రతి అణువునందునూ జీర్ణమయి పోవుచున్నవి. మాలిన్యమంతయు హరింపబడు చున్నది, అనియు, రేచించు నపుడు నాలోని హింస, అసత్య, క్రోధాదులు దేహ మాలిన్యముతో బాటు వెలుపలికి పోవుచున్నవనియు, తలంచుచుంటిని." ఇట్టితలంపుచే నాలో అద్భుతమైన పరివర్తన మేర్పడజొచ్చెను. చెడ్డగుణములు క్రమక్రమముగానన్ను వదల మొదలిడెను. మంచిగుణము లలవడుచుండెను. దైవకార్యములయందు ప్రీతి హెచ్చెను. నా పరిసరముల ప్రజలు నన్ను ఆదరించుచుండిరి. ఇతఃపూర్వము నే నన్న తృణముగా నైనా తలంచనివారలు నాకు విధేయులగుచుండిరి.

---

* ప్రాణాయామ ప్రభావము, ప్రాణాయామ విధానము, ప్రాణాయామము యొక్క స్వాభావికత్వము మొదలగునవి నాచే రచింపబడిన ప్రాణశక్తి, అను గ్రంథమునందు చూడదగినవి.

కేవల దేహబలము ప్రయోజనకారి కాదు

ఔరా! దేహబలముకన్న గుణబల మెంతగొప్పది ? ప్రాణాయామకాలమునందే కాక ప్రతిదినము ఒకగంటకాలము యేకాంతప్రదేశమునందు కూర్చుండి కుంభకము లేక మామూలుగా శ్వాసను తీసుకొనుచూ విడచుచూ మంచిగుణములన్నియు లోనికి చేరుచున్నవనియు, చెడ్డగుణములన్నియు వెలుపలికి పోవుచున్నవనియు, తలంచుచో ఆరు మాసములలో యెంతటి రాక్షసుడైనను సాధుపుంగవుడుగా మారితీరును. పిమ్మట యితని యందు చేరిన సద్గుణములు వీనిచేత సత్కార్యములను చేయించును. చేయబడిన సత్కార్యములు యేకోత్తరాభివృద్ధి జెంది దైవ మానవులను సంతసపరచును. సకలసద్గుణ ఖనియగు యితనిదేహమునుండి పరిణామక్రమమున వెలువడు రేణువులు తాము సోకిన ప్రదేశములనెల్ల గుణోత్తరముగా మార్చివేయగలవు. ఇట్టి పురుషుడు నూటికి ఒక్కడుండుచో యితని సాహచర్యమున మిగతవారందరు సత్పురుషులు కాగలరు. గుణ చింతనలేని కేవల వ్యాయామము పశుధర్మమును పెంచును. పశువులు స్వేచ్ఛగా తిరిగి తినుచున్నవి. మదించి అడ్డమువచ్చినవారినెల్ల కుమ్ముచున్నవి. నేటి వ్యాయామపద్ధతి కూడ యీ రీతిగానే యున్నది. కొంచెము వంటిలో బలము పెట్టగానే యెవరిమీదికైనా దూక యత్నించుచున్నారు. వ్యాయామమన్న రౌడీతనమనిపించుచున్నది. గౌరవస్థులు దీనియందు చొచ్చబారుటలేదు. వ్యాయామపరులు తాము చేయు వ్యాయామమువలన తమకేకాక వ్యాయామమునకు కూడ అప్రతిష్ఠను కలిగించుచున్నారు. ఏతన్నివారణకై వ్యాయామముచేయు ప్రతివారును గుణచింతనచేయుట మంచిది. దేహబలమునకు తోడు గుణబలముకూడ నున్నచో బంగారమునకు తావియలవడినట్లుండును. గుణము, బలమునకు, నీటికి కట్టవంటిది. కట్టలోని నీరు కాలువలమూలమున పైరులకు చేరి పంట నొసంగును. గుణవంతుడు ధర్మాత్ముడై దేహబలము, ప్రజాబలము, కీర్తిబలము, స్థానబలము మొదలగువానిని వృద్ధిపరచుకొనును. గుణహీనుడు దేహబలము కలవాడైనను అధర్మపరుడై కట్ట తెగిన నీరు చేలను నాశనము చేయునట్లై తనను, లోకులను నష్టపెట్టుచున్నాడు.

నేను చేయు యీ ప్రాణాయామము గుణచింతనతో కూడినది కనుక దేహాత్మలను సమానముగా వృద్ధిలోనికి తెచ్చునదైయున్నది. చేయుటకు చాల సులభమైయున్నది. కూర్చుని నిల్చొని నడుచుచూ వీలైనట్లు చేయవచ్చును. ఉన్నచోటునుండి కదలకయే 20 నిమిషములలో పదిమైళ్లు నడచినంత పరిశ్రమను పొందుచు సుఖముగా నుంటిని. ఆరోగ్యముకొరకు అడుగుతీసి అడుగైనను పెట్టుటకవసరము లేకపోయెను. కావలయుచో 20 మైళ్లయినను నడుచుశక్తి యుండెను. నడకవలన అధఃకాయమునకు మాత్రమే యెక్కువ వ్యాయామము కలుగును. ప్రాణాయామము వలన శరీరమున కంతయు సమానముగ శ్రమ కలుగుచున్నది.

ప్రపంచమున సంచరించు స్వభావముగల జంతువులన్నియు పరిశ్రమ జేయుట, విశ్రాంతి జెందుట అను రెండుకార్యములకు లోబడియున్నవి. అందు పరిశ్రమవలన ఆహార సంపాదనము, జీర్ణక్రియ, సారపదార్థసంగ్రహణము, అసారపదార్థవిమోచనము జరుగు

చున్నవి. విశ్రాంతిచే పరిశ్రమించుటవలన శైథిల్యము నొందిన అవయవములకు హాయికలుగు చున్నది. ఇట్లు విడువక జీవితాంతమువరకు జరుగుచుండుటచే జంతువులన్నియు ప్రకృతి నియమము ననుసరించి నిరోగములుగను, పూర్ణబలవంతములుగను వున్నవి. అరణ్యములలో సంచరించు జంతువులను చక్కగా పరిశీలించినవారు వానిలో మనుష్యులలోవలె ముసలి వయసు తారతమ్యము కానరాదని తమ గ్రంథములయందు వ్రాసియున్నారు. కూలి నాలి చేసి జీవించు సామాన్యప్రజలు కూడ చక్కని నాడీచలనము కలవారై రోగరహితులుగ నున్నారు. ఏ కష్టము చేయనవసరములేక దైవమిచ్చిన పాదములను సైత ముపయోగించు కొనక సదా విశ్రాంతినిమాత్ర మనుభవించు సంపన్నకుమారులే యెక్కువగా రోగముల కాకరములగుచున్నారు. ఇట్టివారి కారోగ్యము కలిగించునిమిత్తము కొందరు బుద్ధిశాలురు అనేకవిధములగు వ్యాయామముల నేర్పరచిరి.

ప్రా ణ వా యు వు

ప్రపంచమునందలి సకల ప్రాణులశరీరములలోను సగమునకుపైగా ప్రాణవాయు వున్నట్లు శాస్త్రజ్ఞులు నిర్ణయించిరి. ఇంత అధికభాగము నిది ఆక్రమించియుండుటచేతనే ప్రతిప్రాణియూ అన్నపానాదులవలె అప్పుడప్పుడుకాక దీనిని సదా తీసుకొనుటకు తగిన అవయవ సన్నివేశ మేర్పడియున్నది. ముక్కులగుండా మామూలుగా మనము పీల్చు ప్రాణవాయువే నడకయందును వ్యాయామమునందును హస్తపాదాద్యవయవచలనముచే గలిగినశ్రమచే నధికముగా పీల్చబడుచున్నది. దాన రక్తము శుద్ధియై దేహమారోగ్యవంతమగు చున్నది. ఇది తలచుట్టి ముక్కుపట్టుకొనుటవంటిది. కష్టమధికము. కాలవిళంబసాధ్యము. ప్రాణాయామము వందన్నచో ప్రాణవాయువు ముక్కులగుండా వూపిరితిత్తులలోనికి, అక్కడనుండి దేహమునకంతటికి వ్యాపించి రక్తమును శుద్ధిచేయుచున్నది. ఈ సులువౌ పద్ధతిని భారతీయు లాదికాలమునందే కనుగొనిరి.

కండలను కొండలవలె పెంచినట్టి వ్యాయామప్రవీణులనేకులు అజీర్ణాదివ్యాధులచే పీడింపబడుచు వైద్యులను సేవించుట అందరెరింగినదే. ప్రొఫసర్ కోడి రామమూర్తి నాయుడుగారివంటి బలాఢ్యులు అతిమూత్రాది వ్యాధులచే పీడింపబడిరన, బలమునకును ఆరోగ్యమునకు సంబంధములేదని తేలుచున్నది. బలహీనులయ్యును శ్రీ మహాత్మాగాంధీ గారు ఆరోగ్యవంతులుగా నెన్నబడుచున్నారు. కనుక ఆరోగ్యముతోకూడిన బలమే శ్రేష్ఠమని తేలుచున్నది. బలమన యేనుగును రొమ్ముపై నెక్కించుకొనుట, గొలుసులను త్రెంచుట, రొమ్ముపై రాళ్లనుపెట్టి సమ్మెటలచే కొట్టించుకొనుట, మొదలగునది మాత్రమే కాదు. అట్టిది ప్రతివానికి సాధ్యముకాదు. అడవిజంతువులయందు బలారోగ్యములకు కొదువ లేకున్నను అట్టి పశుబలము మనుజులకు వాంఛనీయముకాదు. త్యాగము, ఓర్పు, దయ మొదలగు సద్గుణములతోకూడి నదియు, తన నిత్యకృత్యముల ననాయాసముగా నెరవేర్చుకొనుట కుపయుక్తమగునట్టి దియు అగుబలమత్యావశ్యకము. అట్టిది ప్రాణాయామముచే సులభముగా సిద్ధించును. ఈ ప్రాణాయామమును నేను 1934 ఆగస్టునెలవరకు చేసితిని. ఈలోగా మయూరాసనము లభించెను. దీనిని నేను 1934 సెప్టెంబరులో మొదలుపెట్టితిని.

మయూరాసనము

గుంట మిట్టలులేక సమతలముగా నుండు నేలమీద చాపగాని పంచగాని పరచుకొని, గొంతుకూర్చొని, కాళ్లుముందుకువంచి, మోకాళ్లు కాళ్ల వేళ్లు నేలతగులునట్లు పిక్కలమీదకూర్చొని, రెండుముక్కులగుండా ప్రాణవాయువును వేగముగాపీల్చి కుంభించి, మోకాళ్లకు జానెడు దూరములో రెండు అరచేతులను కాళ్లవైపు వ్రేళ్లుండునట్లు సందులేకుండా కలిపి నేలనానించి, నాభి కిరుపార్శ్వములయందు మోచేతులనుంచి, వాని మీద దేహమునంతయు దండాకారముగానిలిపి, తలను పైకెత్తియుంచుట, మయూరాసనమని చెప్పబడును. ఇట్లు అరనిముసము నిల్చి చాలించి పిక్కలమీద కూర్చొని లోని గాలిని మెల్లగా వదలవలెను. దేహము నిల్చువరకు గాలిని పీల్చక చేసేది. ప్రథమమున దేహము చక్కగా నిలువలేకపోయినను అభ్యాసమువలన సరిగా నిలచును. దీనికి క్రిందిఫలము యోగగ్రంథములయందు చెప్పబడియున్నది.

శ్లో॥ హరతి సకలరోగాన్ ఆశుగుల్మోదరాదీన్
అభిభవతిచ దోషాన్ ఆసనం శ్రీమయూరం
బహుకదశన భుక్తం భస్మ కుర్యా దశేషం
జనయతి జఠరాగ్నిం జారయే త్కాలకూటం॥

తాత్పర్యము:—పూజ్యమగు మయూరాసనము, గుల్మోదరాదులగు సకలమైన రోగములను పోగొట్టును. ఉద్రిక్తములగు వాతాది దోషముల నణచును. పులిసినట్టియు, పాసినట్టియు, అమితముగా తిన్నట్టియు, ఆహారమును పూర్తిగా జీర్ణింపజేయును. జీర్ణశక్తిని పుట్టించును. విషతుల్యమగు (పుల్లని వస్తువులుపాలు, పండ్లుపాలు, ఒకేదఫా భుజించిన విషమగును ఇత్యాదు లాయుర్వేదమునందు చెప్పబడియున్నవి) ఆహారమును సైతము భస్మము చేయును.

ఇది కేవలము శాస్త్రవాక్యము కాక అనుభవమునకు మిక్కిలి సరియైనది. దీనిని ప్రతిదినము ఐదారుపర్యాయములు చేసినచాలును. గాలిని పూరించునప్పుడును, కుంభించునప్పుడును రేచించునప్పుడును ప్రాణాయామమునందువలెనే తలంచునది. ఈ యాసనముచే ౧౦ నిముసములలో ౧౦ మైళ్లునడచినంతశ్రమ కలుగుచున్నది. దేహభారమంతయు మోచేతులమీద ఆనుటవలనను, నాభికిరుపార్శ్వములయందును మోచేతులచే నొక్కబడి కడుపులోని పేగులన్నియు వత్తబడుటవల్లను, దేహమును దండాకారముగా నిలుపునప్పటి ప్రయత్నమునందు దేహమున నఖశిఖపర్యంతము పూర్ణముగా నిండియున్న ప్రాణవాయువు పెచ్చుపై నిస్తరించుటచేతను, శీఘ్రకాలములో నధికమగు పరిశ్రమ కలుగుటకు అవకాశ మేర్పడుచున్నది.

శ్లో॥ లాఘవం కర్మసామర్థ్యం దీప్తోగ్నిః మేధసః క్షయః
విభక్తఘనగాత్రత్వం వ్యాయామాదుపజాయతే॥

తాత్పర్యము:——దేహముయొక్క చురుకుదనము, నిత్యకృత్యముల ననాయాసముగా జేసుకొనుశక్తి, మంచిజీర్ణశక్తి భారభూతముగా నుండుకొవ్వు నశించుట, పొందికగా దృఢముగా నుండు శరీరము, వ్యాయామమువలన సిద్ధించును.

ఏవ్యాయామము చేసినను యీఫలములు సిద్ధించవలయును. అప్పుడే సరియైన వ్యాయామ మనబడుచున్నది. వ్యాయామములలో ననేకములు, కాళ్లకు కొన్ని, చేతులకు కొన్ని, తలకు కొన్ని, మెడకు కొన్ని, రొమ్ముకు కొన్ని, పొట్టకు కొన్ని బలము నొసంగునవియై యున్నవి. ఈత సకలావయవములకు సమానముగా బలము నొసంగునదైనను నీటియొక్క ఆవశ్యకత, కాలవిళంబను మొదలగువానిచే దోషదూషితమగుచున్నది. వ్యాయామము చేయువారిలో ననేకులకు మలబద్ధము మొదలగు ఉదరసంబంధమగు వ్యాధు లున్నట్లు తెలియుచున్నది. వారు చేయు వ్యాయామము శరీరములో ముఖ్యమగు ఉదరప్రదేశమునకు పరిశ్రమ నిచ్చునట్టిదిగా నుండవలయును.

ఉదరమునకు వ్యాయామము ముఖ్యము

దేహమునందలి అవయవము లన్నియు ఒకప్పు డొకచోట సభజేసినవట. శిరస్సు అధ్యక్షపీఠము నలంకరించినది. నోరు ప్రార్థన జేసినది. చేతులు చప్పట్లు చరచినవి. అధ్యక్షుడు లేచి మనమందరము నేడిచ్చట సమావేశమగుటకు కారణము మనఆధిక్యతను స్థిరపరచుకొనుటకు కదా? దేహమునందు ప్రధానభాగమైన మెదడు, కన్నులు, చెవులు, ముక్కు నాయందే యుండుటవలనను, అందరికన్న నెత్తుగా నుండుటవలనను, నేనే గొప్ప యని చెప్పి కూర్చుండెను. నేను లేనిది మీ రంద రుండియు ప్రయోజనము లేదని కన్ను అనెను. చెవిటివాని చెవిలో శంఖూదినట్లు నేనులేనిది మాటా, పాటా, మీకేమున్నది, నేనే గొప్ప యని చెవి చెప్పెను. సువాసనా దుర్వాసనా, నావలననే కదా యని ముక్కు, మిమ్ముల నందఱను పోషించు దానను నేనని నోరూ, నేను క్షణమాగిన మీ బ్రతుకు బయటపడునని హృదయమూ, నేను కదలకున్న మీపని తెలియునని చేయి, నే నాడకున్న మీరాడరని కాలు, క్రమముగా చెప్పివైచినవి. అధ్యక్షుడు పొట్టను పిలిచి "ఏమి నీవూరకున్నావు? నీ గొప్పను చెప్పకొనుము" అని గద్దించెను. పొట్ట దీనస్వరముతో అయ్యా! నే నేమని చెప్పుదును? మీ రందరు కష్టించి తెచ్చిన దానిని నిండుగా నింపుకొని కూర్చుండెదను. ఈ మాటలు చెప్పుటకు నాకు సిగ్గగుచున్నది" అని చెప్పి మిన్నకుండెను. అధ్యక్షునితో సహా సకలావయవములూ, పకపకనవ్వినవి. ఇందరము కష్టపడు టేమి? యీ పొట్టకు పెట్టు టేమి? రేపటినుండియూ మన మెవ్వరమూ యే పనీ చేయకూడదు, పొట్టకు పెట్టకూడదు, మాడి చావనీ, యని తీర్మానించుకొనినవి. మొండిపట్టుపట్టినవి. కొన్ని దినములు కడచెను. ఒకరోజు లేవబోతే దేహము స్వాధీనముకాలేదు. తల తిరిగిపోవుచున్నది. కండ్లు తెరపుడు పడలేదు. చెవులు వినపడలేదు. ముక్కు, నోరు యెండిపోయినవి. గుండె దడదడకొట్టుకొనుచున్నది. చేతులుకాళ్లు వేసినవి వేసినట్లే యున్నవి. అన్నీ చేరిఅవసరసభ చేసినవి. కారణము విచారించినవి. తెలియలేదు. పొట్టను పిలిచి దణ్ణముపెట్టి నీవు దేహమునందలి ప్రధానభాగమవు, నిన్ను మే మవమానించితిమి,

మన్నింపుము; చెప్పుము అని వేడుకొనినవి. అప్పుడు పొట్ట; "పిచ్చిబిడ్డలారా! మీరు నాకు పెట్టిన దానిని నే నేమియు తినుటలేదు; పనికిమాలిన చెత్తనంతయు నెట్టివేసి సారమును మరల మీకే యిచ్చుచున్నాను. నేను మీకు తల్లివంటిదానను. నాభాగే మీభాగము, నాభోగే మీభోగము అని చెప్పినది. అప్పు డవయవము లన్నియు జయజయ ధ్వానములు చేసి ఉదరమునకు ఫలరసములతో విందుపెట్టినవి. కొలదికాలమున కన్నియు శక్తిమంతము లైనవి.

కడుపులో నొప్పిపుట్టినా, తలలో నొప్పిపుట్టినా, కాలిలో పుండులేచినా, యెక్కడ యేబాధ కలిగినా కడుపులోనికి మందు పుచ్చుకొనుచున్నాము. రోగము కాని ఆరోగ్యముకాని కడుపులోనుండియే ప్రారంభమగుచున్నది. కావుననే యోగులు కడుపునకు, తద్ద్వారా శరీరమున కంతకూ పూర్ణపరిశ్రమ నిచ్చునట్టి, సాధనాంతరములతో పనిలేనట్టి, సకలజనసులభ మగునట్టి సర్వదేశ సర్వకాల సర్వావస్థలలో చేయదగినట్టి, శీఘ్రఫలప్రదమైనట్టి యీ మయూరాసనమును, చాలకాలము క్రిందటనే యేర్పరచిరి.

దీనిని నేను 1936 వ నవంబరు అఖరువరకు చేసితిని. ఈ లోపుగా యింకను సూక్ష్మమార్గముల నాలోచించుచూ వచ్చితిని. మయూరాసనమునందు పది నిమిషము లలో 10 మైళ్లు నడిచినంత శ్రమ కలుగుటకు కారణము, మోచేతులమీద దేహభార మంతయు ఆనటయే కదా? స్వల్పప్రదేశములో దేహమును నిల్పునప్పటి ఒత్తిడివలన యింతశ్రమ కలుగుచో, దేహము నిలుచుప్రదేశమును యింకను సూక్ష్మముగా చేయగలి గినచో, సెకండ్లలో పరిశ్రమఫలితము చేకూరును కదా, అని లోచెను. పిదప 12-12-36 తేది మోహనాసనము అను సూక్ష్మపద్ధతిని కనిపెట్టితిని...

మోహనాసనము

మా యింటిలో యిల్లు కట్టునపుడు తెచ్చిన 16 వ నెంబరు యినుపతీగ వుండెను. దానిని వుయ్యాలవలె దూలానికి మొలల్లోటి యెత్తున బ్రేలాడ గట్టితిని. గోచమును నడుము చుట్టు నాలుగుగా మడిచి చుట్టితిని. నాభిస్థానమునందు తీగను చేర్చి బోర్ల పరుండి దేహమును తీగమీద కఱ్ఱవలె చక్కగా నిలుపుటకొరకై కాళ్లు, చేతులు, యీదునప్పటి వలె ఆడించుచు రెండుమూడు సెకండ్లుంటిని. మొగము కందగడ్డవలె కందిపోయెను. చేతులు, కాళ్లు గుడ్డపేలికలవలె ఐపోయెను. దేహమున కంతయు అమితాయాసము కలిగెను. లోగా పదిరోజుల నుండియు మయూరాసనాభ్యాసము కూడ చేయనందున కొంచెము ఆకలి మందముగా వుంటూ వచ్చినది. అదియునూ యెగిరి పోయెను ఇట్లు రెండు మూడు తడవలు చేయునప్పటికి అపారమైనశ్రమ కలిగెను. 15 రోజులలో తీగమీద దేహము చక్కగా కఱ్ఱవలె నిలువబొచ్చెను. 37 వ జనవరిలో తీగమీద కూడ గాలిని పూరించి కుంభించి రేచించుచూ వచ్చితిని. పూరక కుంభకరేచక ములయందు ప్రాణాయామమునందువలెనే తలంచు చుంటిని. తీగమీద 10, 12 సెకండ్లు వుండుకొని యీదుచో 10 మైళ్లు నడచినంత అలసట కలుగుచుండెను. శ్రీ మహాత్మా గాంధీగారి ఆరోగ్య దిగ్దర్శనివలన నేర్చిన నడకవ్యాయామమునకు 10 మైళ్లకు 3 గంట

లగుచుండె నా పరిశోధనవలన 10 సెకండ్లవరకు తెచ్చితిని. యోగులమతము ననుసరించి యీతీగ వ్యాయామమునకు "రాఘవీయాసనము," అను పేరు నా పేరనే యుంచితిని. కాని, 20-3-1940 తారీకున రాంఘరులో శ్రీ డాక్టరు భోగరాజు పట్టాభిసీతారామ య్యగారు నాతో మాట్లాడుచు "మీరు శ్రీ గాంధీగారి ఆరోగ్యదిగ్దర్శని చదివినందు వలన దీనిని కనిపెట్ట గలిగితిరి. వారి పేరు మోహనదాసు, దీనిని వారి పేర, "మోహ నా స న ము." అ ని వ్య వ హ రిం చు ట యు క్త ము. ఈ భా ర ము ను మీ నెత్తిన వేసుకొనుటకంటె వారిలలపై నిడినచో తప్పక మోయగలరు. అని సెలవిచ్చిరి. సరియని తోచి సరియంటిని.

ఆయుర్వేదాది వైద్యవరులచే బలవర్ధకౌషధములలో రాజని పొగడ్తగాంచిన మకర ధ్వజముయొక్క పథ్యప్రకరణములో కొత్తఅన్నము, చిక్కగా గాచినపాలు, పేరిన నెయ్యి, వెన్న, మీగడ, హల్వా, లడ్డు, మొదలగు గురుతరపదార్థములు, అరటి, పెం కాయ, మామిడి, మొదలగు మధురములగుఫలములు తినవలసినట్లు చింతామణి మొదలగు వైద్యగ్రంథములయందు చెప్పబడియున్నది. మదోద్ధత, ప్రమదాళత, గర్వాధికత్వశ్లాఘనము ఫలశ్రుతిగా వ్రాయబడినది. ఇట్టి మకరధ్వజమును పేరెన్నికగన్న అనేక వైద్యులనుండీ కంపెనీలనుండీ ౯00రూపాయలకు కొనితింటిని. కడుపునిండాతిన్న చారుఅన్నమునైననూ అరిగించలేకపోయెను. అనేకులుకూడా యిట్లేచెప్పిరి. తీగమీద పదిసెకండ్లు చేయు వ్యాయామమువలన ఎక్కడి తిండీ చాలకుండెను. సంభోగశక్తియు ఆహారానుగుణముగానే యుండెను.

ఈ వ్యాయామము చేయువాడు ఆహారము లేకపోయెనే అని యేడ్వవలయునే కాని తింటే అరుగదేమో అని యేడువపనిలేదు. నేను నా ఆర్థికశక్తిననుసరించి యెంత ఆహారమును తీసుకొనగలనో తదనుగుణముగా వ్యాయామమును మార్చుకొనుచుంటిని. విందుభోజనములలో అరమరలేక అకంఠము తిందును. మరునా డజీర్ణముగానున్నచో నాలు గైదుసెకండ్లుతీగవ్యాయామముచేసినచో పదార్థములెల్లయు చక్కగా జీర్ణమునకువచ్చును. తక్షణమే విరేచనమగును. భోజనాత్పూర్వము ఆకలిగాక మందముగా నున్నచో దీనిని చేసిన, కరకర ఆకలియగును.

పూర్వము ఒకరాజు అమిత భోజన ప్రియుడై ఒక ఋషివద్దకు వెళ్లి నమస్కరించి ఎంతతిన్నను జీర్ణమగునట్టి ఔషధము నిమ్మని ప్రార్థింప "క్రవ్యాద"మను మందును నిర్మించి యిచ్చెననియు తన్మూలమున రాజు స్వేచ్ఛగా భుజించుచుండెననియు ఆయు ర్వేద వైద్య గ్రంథములయందు గలదు.

అమందు లీకాలమున నేమియు పనిచేయుటలేదు. పైగా అజీర్ణము, మూలవ్యాధి నపుంసకత్వము, క్షయ మున్నగు మొండివ్యాధులకు కూడా హేతువులగుచున్నవి. మందు లతో మోసపోయిన అనేకులలో నేనొకడను గాన యీ విషయమై యింతగా వ్రాయు చున్నాను. ఔషధముతో జీర్ణశక్తిని హెచ్చించుట యన కొరడాతో గుర్రమును పరు గెత్తించుట. కొట్టగా కొట్టగా బల ముడిగి పండుకొను గుర్రము తీరుననే, తినగా తినగా

ముందు భారిన జీర్ణకోశము రుదకు మందునకూడా జీర్ణింప జేసికొనజాలదు. ప్రకృతి సిద్ధ మగు వ్యాయామముతో జీర్ణక్రియను సరిజేసుకొనుట సక్రమపద్ధతి.

తీగవ్యాయామ బహుళ ప్రయోజనము

వ్యాయామములలో తీగ వ్యాయామము విమానమువంటిది. విమానముమీద నెంత త్వరగా వెళ్లవచ్చునో తీగవ్యాయామము ద్వారా అంత త్వరగా వ్యాయామమును ముగింపవచ్చును. రాజకీయములవలన తీరికలేని దేశనాయకులు, చదువుమీది మోజువలన వ్యాయామమును మాను విద్యార్థులు, గృహకృత్య నిర్వహణమున మునిగియున్న స్త్రీలు, కూర్చుండియే పనిచేయవలసిన గుమాస్తాలు, వ్యాపార తొందరగల వర్తకులు, కార్మికులు, మొదలగువారు వ్యాయామము లేనికొరతను దీనిచే తీర్చుకొనవచ్చును.

ప్రపంచములో మానవుడు చేయు పనులన్నిటిలో వుత్తమమైనపని వ్యాయామము రాజకీయముగా, సాంఘికముగా, మతవిషయముగా కొన్నికొన్ని పనులు నిషేధింపబడు చున్నవిగాని వ్యాయామ మేరిచేతను నిషేధింపబడలేదు. ప్రాచీనులలోను నవీనులలోను యెందరో మహనీయులు యెన్నియో గ్రంథములను వ్రాసియుండిరి. వారు తమగ్రంథముల యందు వ్యాయామమును లేశవక వదలలేదు.

ఇట్లత్యుత్తమమైన వ్యాయామము ననేకు లుపేక్షించుటకు కారణము దీనియందలి కాలవిళంబమే. తీగెసాధనము ద్వారా దీనియందలి కాలమును పూర్తిగా తగ్గించి ఆచ రణ యోగ్యముగా నొనర్చి మానవసేవద్వారా మాధవసేవ చేయగలిగినందులకు మిక్కిలి సంతసించుచున్నాను.

చల్లకాలములో పైరు లన్నియూ పండుచున్నవి. వృక్షములు ఫలించుచున్నవి. కాయకూరలు కరవులేక దొరకుచున్నవి. ప్రకృతియంతయు సర్వపదార్థములతో నిండి యున్నది. కూలినాలిచేసి జీవించు బీదవాడుకూడ పగళ్లు సన్నములగుటచేతను, కాల ప్రయుక్తమగు చల్లదనముచేతను, సూర్యుడు మందకిరణు డగుటచేతను, యెక్కువ కష్టము నొందడు. రైతు దున్నుట, దోకుట, మొదలగు పనులేవియులేక కడుపులో చల్ల కదల కుండా మంచముమీద కూర్చుని పంటచేనును, బీటిలో మేయుచు "అంబా!" యని యరచు పసువులను చూచి ఆనందించును. సంపన్నుడు శాలువమీద శాలువ కప్పుకొని వేడివేడి భక్ష్యములను మెక్కుచు ప్రియురాలితో సరసమాడుచుండును. కాలస్వభావము పరి శ్రమ చేయువానినీ, చేయనివానినీ ఒక్కగీటులో నిలువబెట్టును. పదార్థము లన్నియు క్రొత్త వగుటచే సురుచిరములై జీర్ణమునకు రాకయుండును. రోగములు ప్రబలును. వైద్యు లకు మంచి తరుణ మేర్పడును. కనుకనే యీ కాలమునకు ఆయుర్వేదజ్ఞులు "యమ దంష్ట్రి" (యమునికోర) అని పేరు బెట్టిరి. వ్యాయామము నధికముగా చేయుమనిరి. ధర్మ శాస్త్రవేత్తలు "శ్లో॥ శరీరమాద్యంఖలు ధర్మసాధనం" (శరీరము సకలధర్మములకు మొదటి సాధనము) అను సూక్తి ననుసరించి కార్తికనక్తములు (కార్తిక మాసమునందు రాత్రి పూటమాత్రమే భుజించుట) మొదలగు ధర్మములను ఆరోగ్యాభివర్ధకముగా విధించిరి. ఈతీగ వ్యాయామము చేయువాడు యమదంష్ట్రికు భయపడ పనిలేదు. కార్తికాది

మాసములలో ఒకపూటకాదు, మూడునాలుగు పూటలుకూడ భుజింపవచ్చును. వైద్యుడు యితని యింటివద్దకు రావలసిన పనియేయుండదు.

వ్యాయామవ్యాప్తికై కృషిచేయుపెద్దలు ఏమవిధిని బహుకాలదిగా నెరవేర్చు చున్నారే గాని అందరిని వ్యాయామశీలురనుగా చేయజాలకున్నారు. అదివారి తప్పుకాదు. వ్యాయామమునందలి కాల విళంబదోషము. వ్యాయామములయం దారి తేరిన వారుకూడ కొంతకాలము దినమునకు 3,4 గంటలు సకల విధవ్యాయామములు చేసి పేర్వడసి సంసారభారము పైబడినంతనే తీరుబడిలేక మానివేసి నానావిధవ్యాధుల పాలగుచుండుట అంద రెరింగినదే. కొందరు తాత్కాలికోత్సాహముచే కొన్నిరోజులు తాలింఖానాలకు వెళ్లి దండెములు, బస్కీలు మొదలగు వానిని కొంచెము కొంచెము నేర్చి పనితొందరచే మానివేయుటయుకలదు. వీరు యీ మోహనాసనమును నేర్చుచో కృత కృత్యు లయ్యెదరు.

గృహపరిశ్రమలను ప్రోత్సహించుపెద్దలు దీనియందలి సత్యమును గ్రహించుచో ప్రతిపారిశ్రామికునియింటిని ఆరోగ్యసదనముగా మార్చగలరు. దాన పరిశ్రమకూడ వృద్ధిబొందును. గృహపరిశ్రమ లనునవి యింటియందు కూర్చుని చేయదగినవి. వానిలో రాట్నపుపరిశ్రమ అత్యున్నత స్థానము నాక్రమించుచున్నది. పారిశ్రామికులు ద్రవ్యాశచే సదా కూర్చుండియే పనిచేయువా రగుటచే చక్కని వ్యాయామము లేక అజీర్ణాదిరోగములచే బాధపడుచున్నారు. మందులకై ద్రవ్యమును ఖర్చుపెట్టుచు న్నారు. వీరు తాముపనిచేసి సంపాదించుచున్నా మనుచున్నారే కాని ఖర్చుపెట్టు విధమును గమనించుటలేదు. పరిశ్రమలను ప్రోత్సహించువారన్ననో తాము బీదలకు వృత్తులను కల్పించి కూడూ గుడ్డాయిచ్చుచున్నా మనుకొనుచున్నారేకాని, వా రెంత వర కనుభవించుచున్నారు, తామ ప్రోత్సహించు వృత్తులయందున్నదోష మేది, అని తలంచుటలేదు.

పూర్వమొకరా జుండెడివాడు. అతడు యెండకాలములో నొకనాడు మధ్యాహ్నము మిద్దెమీది యేడవ అంతస్తులో పట్టివేళ్ల తడికెలలోని చల్లని గాలి వీచు చుండ మంత్రితో మంతనము లాడుచుండెను; వీధిలో నొక కట్టెలమ్మువాడు నెత్తిపై పెద్ద కట్టెలమోపును పెట్టుకొని నడుము నాట్యముచేయుచుండ నిప్పులు గ్రక్కువడగాడ్పును లక్ష్యముచేయక పుచ్చైస్స్వరమున కట్టెలమ్ముచు నడుచుచుండెను. రాజాతనిజూచి వీడు మృత్యువుకు మళ్లబడువాడుగానున్నాడే, అనెను. వెంటనే మంత్రి "మహాప్రభో;" పెరుగన్నముపెట్టి పండువెన్నెలలో చలువరాతితిన్నెమీద పండుకొనబెట్టినచో వీడు చచ్చిపోవునవెను. రాజా గ్రహపడి రుజువుచేయవేని తల తీయింతుననెను. మంత్రి ఆరుమాసములు గడువు కోరగా రాజు అందుకు సరియనెను. మరునాటినుండియు కట్టెలవానిని మంత్రి తన తోటలోని పూలు కోయుటకును, చెట్లపాదులలో నుండు గడ్డితీయుటకునూ యేర్పరచెను. వానికి ప్రతినిత్యము తియ్యనిభూరలు, కమ్మని భక్ష్యములు పప్పు పెరుగుతో కొత్తబియ్యపు అన్న

ము తృప్తిగా పెట్టునట్టు భార్యతో చెప్పెను. వాడు ముప్పూటా లక్షణముగా తిని చల్లని చెట్లనీడ గచ్చరుగులమీద పండుకొని నిద్రపోవుచు కాలముగడుపుచుండెను. కష్టజీవియగు వానికి యకస్మాత్తుగా భోగము అపరిమితానందమును కూర్చెను. అన్నిట వాడు పోతరించి పరమ సుకుమారియై ఆరుమాసములకు అడుగుతీసి అడుగుపెట్టుటకు కూడ ఆయాసపడుచుండెను. ఆఖరురోజు వచ్చెను. ఆనాడు కార్తిక శుద్ధ 15 లు. మంత్రి మొదట రాజుతో చెప్పిన చొప్పున క్రొత్తన్నములో పేరీపేరని రేగడి బత్తి పెరుగుపోసి కలిపి తినిపించి వానిని పండువెన్నెలలో చలువరాతితిన్నెమీద పండుకొనపెట్టెను. రాజు, మంత్రి, వానినప్పు డప్పుడు చూచుచుండిరి. తెల్లవారుజామునకు వాడు మెడతిరిగిపోయి నోట నురుగు గ్రక్కుచు మరణావస్థలో నుండెను. రాజు మంత్రిప్రతిజ్ఞకు సంతసించి వీనిని బ్రతికింపు మనెను. మంత్రి గరళము పోయించి వానిని సజీవుని చేయించెను.

స్వరాజ్యమువచ్చి మిల్లుగుడ్డలమీద సుంకముపడినచో రాటపుపరిశ్రమ చేయు వారు తాము సంపాదించుద్రవ్యముతో స్వదేశవిదేశ వైద్యాలయములను పోషించవలసి యుందురు. ఇందులకై ఖద్దరు గృహపరిశ్రమల ప్రదర్శన సంఘమువారు ర, 6, సెకండ్లలో పూర్తియగు యాతీగెవ్యాయామమును ప్రోత్సహించుచో తమపనిని సరిగా నెరవేర్చిన వారగుదురు.

ఒకరాజు తనవద్దకువచ్చు యాచకులకు ధనము వస్త్రములు మొదలగు కోరిన వస్తువుల నన్నిటినీ యిచ్చుచుండెను. ఆకలిగొన్న వానికి అన్నముగాని, దాహమైన వానికి మంచి నీరుగాని ఇవ్వకుండెను. అతడు చనిపోయి ధర్మానుగుణమైన దివ్య శరీరము ధరించి విమానముమీద సత్యలోకమునకు వెళ్లి చతుర్ముఖుని కొలువులో జేరి సుఖాసీనుడయ్యెను. బ్రహ్మగారూ, సత్యలోకవాసులూ ఇష్టాగోష్ఠిగా పొద్దు పుచ్చుచుండిరి. వారికి ఆకలిదప్పులు లేకుండెను. ఇతనికి మాత్రము క్షుత్పి పాస లధికమగుచుండెను. తాళలేక బ్రహ్మతో మొరపెట్టుకొనెను. "నీవు సకలధర్మములను చేసినవాడవయ్యెనూ క్షుత్పిపాసాపీడితులకు అన్నోదకము లివ్వమిచే ఆ దోషము నిన్ను ఇక్కడకూడా వేధించుచున్నది. నీకొరకై భూలోకమున దండకాటవిలోని కొలనిలో నొక మానవశవము తేలుచుండును. దానిని భక్షించి ప్రతిదినము సత్యలోకమునకు వచ్చుచుండుము అని బ్రహ్మచెప్పెను. ఇతడూ నిత్యమూ అట్లేచేయుచూ ఒకనాడు శ్రీరామచంద్రుని కంటపడి వారికి తనకథను పైవిధముగా చెప్పెను. ఈకథ శ్రీమద్రామాయణమునందుగలదు.

సకలమునూ యిచ్చు రాజు అన్నోదకముల నేలయివ్వకుండెను. ఇతడు తప్పక అజీర్ణరోగిగా నుండవలెను. తనవలెనే తక్కినవారుకూడా అన్నపానములచే బాగపడుదు రని తలచి వానిని ఇవ్వకుండవచ్చును. "తిననేర్చినవాడుగాని పెట్టనేర్వడు" అను సామెత యెంతయూ సత్యమైనది. పిచ్చికుక్కకరచి బాధపడిన ఒక విదేశీయుడు కుక్కలను చంపుటకై ఘందురేర్పరచెను. రోగిష్టులుగానుండు భాగ్యవంతులు తమ ద్రవ్యముతో వైద్యశాలల నేర్పరచుచున్నారు. సంపన్నులకువచ్చు వ్యాధులన్నియూ అజీర్ణప్రధాన

ములు. వీరు తాము తినజాలనందున ఇతరులకు పెట్టలేకున్నారు. వీరు యీ వ్యాయామ మ ననుష్ఠింపుచో తాముతిని బీదలకు పెట్టగలరు. ఇన్నివ్యాధులు ఇన్ని ఆస్పత్రులు వుండవు...

ఈ మోహనాసనమును నేర్చినవాడు ఆహారపదార్థములు పుష్కలముగా లభించు కాలమునందు వ్యాయామమును వృద్ధిపరచి చక్కగా భుజించును. క్షామకాలమునందు వ్యాయామమును మాని అత్యల్పాహారముతో సుఖముగా కాలముగడుపును. సుభిక్ష దుర్భిక్షకాలము లిరెనికి సమానముగా నుండును.

మోహనాసన ఫలితములను యీరీతిగా అనుభవించితిని. ఈ యభ్యాసము నింకను సూక్ష్మముగా చేయనెంచితిని. 1-2-37 వ తేదీ నడుమునకు కట్టుకొనెడి పట్టను మూడుగా మడిచి చుట్టుకొంటిని. ప్రాణవాయువును పూరించి, కుంభించి, తీగమీద వెనుకటి వలెనే పండుకొంటిని. సాధ్యము కాలేదు. పొట్ట, ప్రక్కలు, వత్తుకొని చాల బాధ కలిగెను. వాయువును పూరించక మామూలుగా పండుకొంటిని. అప్పటికిని సాధ్యము కాలేదు. దేహములోని వాయువును ముక్కులగుండా వెలుపలికి వదలగల మట్టుకు వదలితిని. అప్పుడు ప్రాణాయామమునందు వలెనే తలంచితిని. పొట్టను వెన్నున కానుకొనునట్టు అక్కలించుట అను వుడ్యానబంధమును చేసి పండుకొంటిని. శరీరము గాలిలో తేలుచున్నట్లు తలంచితిని. కొంచెము సుకరముగా తోచెను. తీగనుండి క్రింద దిగితిని. గాలిని వేగముగ పీల్చవలసివచ్చెను. విడువవలసివచ్చెను. పీల్చునప్పుడు వేగముగా పీల్చననూ విడుచునప్పుడు కొంచెము నెమ్మదిగా విడుచుచుంటిని. (లోనిగాలిని వెలుపలకు వదలవలసినప్పుడు మెల్లగా వదలుట యోగశాస్త్రమర్యాద. వ్యతిరేకముగా చేసినచో ప్రాణశక్తి నశించును) రేచకపూరకములయందు ప్రాణాయామము నందువలెనే తలంచుచుంటిని. ఇకమీద జరుగు అభ్యాసమునం దంతటా యీతీరుగనే తలంచవలసి యుండెను. పదిదినములల్లే వుదయము రెండు మూడు దఫాలు చేయుచుంటిని. రెండుసెకండ్లకాలము నిలువగలిగితిని. నెలాఖరువరకు చేయునప్పటికి పది సెకండ్లు నిలువగలిగితిని.

1-3-37 వ తేదీ పట్టను రెండుగా మడచి నడుమునకు చుట్టుకొని వుడ్యానబంధముచేసి తీగమీద బోర్ల పండుకొని యీదుటకు ప్రారంభించితిని. కష్టమనిపించెను. పది రోజులు కొంచెము కొంచెముగా అభ్యాసము చేయుసరికి రెండు మూడు సెకండ్లీదగలిగితిని. నెలాఖరునకు పది సెకండ్లీదగలిగితిని. అప్పటికి యెండలధిక ,మయ్యెను. పడమటిగాలి వీవదొడగెను. దేహమునందు వ్యాయామోష్ణము మితిమీరెను. తగిన ఆహారమును సంపాదించుకొనుటకు ఆర్థికముగా యిబ్బంది కలిగెను. శరీరమునందు గడ్డలులేచినవి. వ్యాయామమును మానితిని. సంపూర్ణమగు విశ్రాంతి, చల్లని ఆహారము, నిద్ర, గడ్డలకు మట్టిపట్టీలతో నెలా పదిహేను రోజులకు తట్టుకొంటిని. 1937 సెప్టంబరు ఆఖరువరకు బొత్తుగా విడువక నెలకు రెండు మూడు దఫాలుమాత్రము అభ్యాసముచేయుచుంటిని.

1-10-37 తేదీన భూమి చల్లబడినందున మరల అభ్యాసమును ప్రారంభించితిని. పట్టను మడువక ఒంటిపొరతోనే నడుమును చుట్టుకొంటిని. ఉడ్యానబంధముచేసి తీగమీద

పండుకొని యీదితిని. మొదట మొదట కష్టముగానున్నను రోజులుగడచుకొలది అభ్యాస మధికమై నెలాఖరుకు పది సెకండ్లు నిలువగలిగితిని.

1937 వ నవంబరులో నాలుగు మూరల ముతకతుండుగుడ్డ నాలుగుగా మడిచియూ, డిసంబరులో మూడుగా మడచియు, 1938 జనవరిలో రెండుగా మడిచియు, ఫిబ్రవరిలో వంటిపొరతోనూ, పొట్టకు చుట్టుకొని తీగపై పది సెకండ్లవరకీదుచూ వచ్చితిని.

1938 మార్చిలో పదిరోజులు వుత్తపొట్టతో తీగమీద పండుకొని ప్రతిదినము మూడు దఫాలు, దఫాకు మూడు, నాలుగు సెకండ్ల చొప్పున యీదుచుంటిని. ఇప్పటి నాదేహభారము 150 పౌను లుండెను. తీగనెంబరు 16. పగలు పదకొండు, పన్నెండుగంటలలోపల మూడుగిద్దల బియ్యపుఅన్నము నేతితో పచనము చేయబడిన పది పలములు కూరగాయలు, ఒకగిద్ద పెసరపప్పు, చారనిండుగా పేరిననేయి. అర్ధశేరు పెరుగు, ముప్పావుశేరు మంచినీరు రాత్రి 8 గంటలకు యిందులో మూడువంతులు ఆహారమును తీసుకొనుచుండు వాడను. ఇందులో వుప్పు పులుసు కారము బొత్తుగాలేదు. ప్రతిదినము యెండాకాలములో పగలు 1½ గంట, చల్లకాలములో ½ గంట నిద్రించుచుంటిని. 11-3-38 తేదీ మధ్యాహ్నము మామూలుగా భుజించి నిద్రించి లేచితిని. 3 గంటలకు కడుపులో ఆకలిగా వున్నట్లుండెను. ఎన్నడులేనియాకలి యిప్పుడేమాయని ఒక లోటా మంచినీరు త్రాగితిని. సమసిపోలేదు. నాలుగుగంటలకు అరసోల బియ్యపన్నము, చిక్కని సోలెడు మజ్జిగ కలుపుకొని త్రాగితిని. రాత్రి యేడుగంటలకు 12 పెద్దఅరటిపండ్లు పది జామపండ్లు తింటిని. 8½ గంటకు సాఫుగా విరేచనమాయెను. పదిగంటలకు మామూలుగా భుజించితిని. 12 వ తేదీ వుదయం మామూలుగా విరేచనమాయెను. ముందురోజు తిండిమీద తిండి తిన్ననూ అజీర్ణములేదు. తీగె వ్యాయామముచేయుటకు శక్తిలేకుండెను. ఎడమకాలి మోకాలిక్రిందిభాగమున యెముకమీద పిక్కమీద పాదముమీద చిన్న చిన్న నాలుగు కురుపులు లేచెను. తొమ్మిది గంటలకే ఆకలి భరించలేక భుజించితిని. 21-3-38 వరకు వ్యాయామమును మాని రోజుకు నాలుగైదుమారులు సాత్వికాహారమును తీసుకొనుచుంటిని. కాలిమీద మరికొన్ని కురుపులులేచినవి. కురుపులాకారమున చిన్నవయ్యును అమిత నొప్పిపుట్టేవి. కాలు అమితదురద. గీరితే వాచి చీముపోసేది. శరీరముకూడా స్థూలించినది. 22 వ తేదీ ఆకలి మందగించినది. విరేచనము సరిగాకాలేదు. మూడుమారులు భుజించితిని. 23 తేదీ రెండుమారులు భుజించితిని. 24 తేదీ బొత్తుగా ఆకలిలేదు, ఆహారము రుచించలేదు. తామసాహారి ఆకలి మందగించినపుడు పచ్చడో-వూరగాయో మిరప్పొడో నంజుకొని మరి నాలుగుముద్దలు పట్టించినట్లు సాత్వికాహారినైన నేనునూ మరికొంచెము నెయ్యి చక్కెరవగైరా పదార్థముల సహాయముతో బలవంతముగా రెండుపూటలు తింటిని. 25 తేదీ వుదయం మోగాలిమీద కొద్దిగా వుబ్బుగానుండెను. వత్తితే నుంటపడుచుండెను. కురుపులబాధకూడా జాస్తిగానుండెను. వెనుకటి వాడుకచొప్పున మట్టి పట్టించితిని. సాయంకాలానికి మోకాలినుండి పాదమువరకు వకటే లావుగా వాచిపోయెను. తీపు, దురద, అధికముగానుండెను. ఏనుగకాలని కొందరనిరి, శ్లేష్మనీరని కొందరనుడివిరి. దాటుడుకురుపుల సంబంధమని మరికొందరు చెప్పిరి.

నాకును యేమియుతోచలేదు. కాని అతికఠినమైన వ్యాయామమును అకస్మాత్తుగా మానినందువలన కలిగిన ఫలితమని మాత్రము తెలియకపోలేదు. వ్యాయామమును చేయుదమన్న వెనుకటివలెనే అధికముగా ఆకలిరైనచో యేమి చేయవలయును, ఈయాకలికంత మెప్పుడు? తినుటకువలయు పదార్థములను సమకూర్చుకొను శక్తిచాలదే! తప్పనిసరిగా చేయవలసిన పను లనేకము లుండుటచే తగినంత విశ్రాంతియు లేదాయె! యెట్లు? అని యోచించుచూ కర్తవ్యమును మరచితిని. ఈదినము పగలంతయు భుజించలేదు. కొంచెము మంచి నీళ్ళు కూడ తీసుకొనలేదు. రాత్రియొనిమిది గంటలకు అన్నము పప్పుకూర పెరుగు సిద్ధము చేయబడెను. నోటపెట్టుకొందును కదా చప్పగానుండి లోపలికి పోకుండెను. కొంచెము వుప్పుపొడిచేసి కలిపితిని. యావత్తూ కడుశీఘ్రముగా లోపలికిపోయెను. 26, 27, 28 తేదులు వుప్పుతో గడపితిని. కాలివుబ్బరము కొంచెముతగ్గెను. 29 వ తేదీ యింటిలో విశేషము జరిగినందున సబ్బుబియ్యపు పాయసముచేసిరి. వాడుక చొప్పున దిట్టముగా పట్టించితిని. 30 తేది వుదయమునకు వాపధికమాయెను. ఈనాడు వుప్పుకూడా రుచించలేదు. కొంచెము పులుసుకారము చేర్చితిని. ఇట్లు 10-4-38 వరకు జరిగెను. కాలివాపు కొంచెము తగ్గినట్లుగావుండెను. 11, 12 తేదులలో అదియూ రుచింపలేదు. పెరుగు మజ్జిగకూడ చాలించితిని. 15-4-1938 తేది నుండి 7-7-38 వరకు నేను పుట్టినప్పటినుండీ యెరుగని భోజనము చికిత్సయు జరిగెను. మధ్యాహ్నము రాత్రి రెండుపూటలకు కలసి పావుశేరు బియ్యపన్నము, అందులో సగ మావకాయ, త్రాగుటకు కళకళకాచిన 1¼ శేరు వుప్పునీళ్లు, కాలికి, ఒకపలము సొంటి అరగదీసి అందులో పరకతులం రసకర్పూరము కలిపి నూరిపూయుట, ఇత్యేవమాది. 8-వ తేదీనుండి అధికముగా వేడిచేసినట్లున్నందున వుప్పుకూరలు పాలు పెరుగు మజ్జిగ కొంచెము కొంచెముగా అప్పటప్పటికి తగినట్లు వాడజొచ్చితిని. ఈ రీతిగా జరుగ అగస్టుఆఖరుకు కాలివాపు పూర్తిగా తీసిపోయెను. కురుపులుకూడా నయమాయెను. లోపలికి యేవిధమైన ఔషధమూ వాడలేదు. ఈ కాలములో మాత్రమున శుక్లముపోవుటయు స్వప్నస్ఖలనము అధికముగా నుండెను. దేహములో అపారముగానుండు వీర్యసంపద అంతయు నశించెను. నన్ను నేను నపుంసకుడననే అనుకొంటిని. సాత్వికతామసాహారములయొక్క గుణగణములు మరియొకమారు విదితములయ్యెను. సెప్టెంబరు, అక్టోబరు, నవంబరు నెలలు గడిచెను. డిసంబరు నెలలో పది దినములు బొత్తుగా ఆకలి మందగించిపోయెను. చాలకాలమునుండి మందులపై విసుకెత్తినవాడనగుట నా శ్రోవతోక మరల 12 వ తేదీ తీగ వ్యాయామమును ప్రారంభించితిని. 1939 జనవరి నెలాఖరుకు 16 నెంబరు తీగమీద వుత్తపొట్టతో 10 సెకండ్లీదగలిగితిని. వుప్పు పులుసు కారము పూర్తిగా వదలితిని. సాత్వికాహారమును వెనుకటివలెనే తీసుకొనుచుంటిని.

1-2-1939 వ తేది 17 వ నెంబరు తీగమీద అభ్యాసమును ప్రారంభించితిని. ఈ తీగ 16 వ నెంబరు తీగకన్నను సన్నముగ నుండుటచె దేహభారము నానుస్థల మింకను అల్పముగా నుండును. దీనిమీద ప్రతిదినము రెండు మూడు సెంకడ్లచొప్పున అభ్యాసము చేయుచు నెలాఖరుకు పదిసెకండ్లీదగలిగితిని.

1-8-39 వ తేది 18 వ నెంబరు తీగమీద ప్రారంభించితిని. ఈతీగ 17 వ నెంబరు తీగకన్నను సన్నము. ఇప్పటి నాదేహభారము 158 పౌనులు. తీగను వుయ్యాలవలె కట్టి నేను కూర్చున్నచో బరువును మోయును. పందుకొని యీదుచో అప్పటి వత్తిడికాగలేక సాగి తెగిపోవుచుండెను. అందులకై క్రింద లావుగా మెత్తగానుండు పరుపువేసుకొని అభ్యాసము చేయుచుంటిని. ఈనెలాఖరుకుకూడా రెండుసెకండ్లయినా యీదలేకపోతిని. పందుకొనినవెంటనే సాగి పటుక్కున తెగిపోవుచుండెను. ఏప్రెలులో అమితశెట్టచేసెను. ఆకలి అధికమయ్యెను. మామూలుగా తీసుకొనిన ఆహారము చాలలేదు. ఉదయ మెనిమిది గంటలకు 15 అరటిపండ్లు 3 పలాలు బట్టీవెన్న ½ శేరు తియ్యటిపెరుగు మధ్యాహ్నము మూడుగంటలకు 12 అరటిపండ్లు 3 పలాలు వెన్న పావుశేరు పెరుగు అదనముగా తీసుకొనుచుంటిని. ఏప్రిలు నెలాఖరుకు తీగసాగి తెగకుండా నాలుగైదు సెకండ్లుండగలిగితిని. శరీరమునం దక్కడక్కడ విశేషించి పొత్తికడుపునా మొటిమలవంటి సన్నసన్నని కురుపులులేచెను. బాధ మాత్రము లేకుండెను. తచ్ఛాంతికై ప్రతిదినము వంటినిండా కొబ్బరినూనె రుద్దుకొని ఒకగంటసేపు నాని పెసరపిండితో తోముకొని గోరువెచ్చని వేడినీళ్లతో స్నానము చేయుచూ వచ్చితిని. మేనెల ఆఖరుకు పది సెకండ్లుండకలిగితిని. ఇప్పటికి పదిపౌనుల బరువు పెరిగినను శరీరము బహు లఘువుగా గాలిలో తేలిపోవుచున్నట్లే వుండెను. తీగమీద చక్కగా నిలుచుచుండెను. జూన్, జులై, ఆగస్టు, సెప్టెంబరు ఆఖరువరకు యిట్లే చేయుచుంటిని. ఈ యేడుమాసముల అభ్యాసము అమిత కఠినముగా, ఒకపరీక్ష గానుండెను. ఒక మైలైనను నడువకూడదు. విశేషించి మాటలాడుటకానీ, మరేదైనా కష్టపు పనినిచేయుట కానీ, కూడదు. బ్రహ్మచర్య నియమమును కఠినముగా కాపాడుకొనవలయును. దేహశక్తిని కొంచెమైనను యితరకార్యములకు వినియోగింప వీలులేదు. అట్లుచేసినచో మరునాడు తీగెసాగి తెగుచుండెడిది. సాంసారికముగా అనేకకార్యములను నెరవేర్చుకొనవలసిన నేను అన్నిటినీ వదలి ఆహారము, నిద్ర, బ్రహ్మచర్యము, సంపూర్ణవిశ్రాంతి, అంగబలము, అర్ధబలము, ఇత్యాదితో నెరవేర్చదగిన యీగాలియాత్ర అభ్యాసమును చేయుట నాకు మించినపనిగా నుండెను. ఐనను ప్రపంచ విచిత్రమును, భారతదేశ గౌరవప్రదమును, అగు యీ మహావిద్యను పూర్ణముగగాని కొంతవరకైనగాని స్వాధీనమునకు తేవలయునన్న తలంపుతో యిన్నికష్టముల కోర్చిచేయుచుంటిని. ఈ విద్య సంపూర్ణముగ నెరవేరుచో యిప్పుడు పాశ్చాత్యులు కోట్లకొలది పౌనులు కర్చుపెట్టి రాకెట్లను నిర్మించి చంద్రమండలయాత్ర అనుపేరుతో గాలిలో కొంతదూరముపోయి అక్కడినుండి క్రిందపడి రూపనాశనమై పోవునట్లుగాక స్వేచ్ఛగా చంద్రమండలాదులకు వెళ్లవచ్చును.

1-10-39 తేది వుదయం ఆరుగంటలకు 19-వ నెంబరు తీగయందు అభ్యాసమును ప్రారంభించితిని. ఈ తీగ 18-వ నెంబరు తీగకన్నను సన్నము. ఇప్పటి నాదేహభారము 168 పౌనులు. తీగమీద కూర్చున్నచో సాగక తెగకయుండును. పైనపందుకొనిన వెంటనే సాగి తెగిపోవుచుండెను. (18-వ నెంబరు తీగ కొంచెము ఆలస్యముగాసాగి తెగుచుండెను.

యిది వెంటనే సాగి తెగుచుండెను. రెంటికిని విశేషమిదియే) 17-వ తేదీవరకు తీగమీద పండుకొనుట, వెంటనేసాగి తెగి పరుపు మీద పడుట, యింతేకన్నను అభ్యాసములో వ్రాయతగిన విశేషమేమియులేదు. కాని పదవ తేదీనుండి 14-వ తేదీవరకు అజీర్ణముగా నుండెను. 15-వ తేదీ మధ్యాహ్నము కొంచెము జ్వరము తగిలి సాయంకాలమునకు వదలిపోయెను. 16,17-వ తేదులలో మధ్యాహ్న భోజనానంతరము 12 గంటలనుండి 103 డిగ్రీల జ్వరము తగిలి రాత్రి 8 గంటలకు విరేచనమైన తోడనే నిలిచిపోవుచుండెను. రాత్రి మామూలుగా భుజించుచుంటిని. 18 వ నెంబరు తీగయందు అభ్యాసము చేయునప్పటివలెనే యిప్పుడు కూడా ఆహారాదికమును తీసుకొనుచుంటిని. 18 వ తేదీ వుదయం ఆరు గంటలకు మామూలుగా విరేచన మాయెను. కాని పొత్తికడుపునందు కొంచెము నొప్పిగా నుండెను. పసరు తేపు వచ్చు చుండెను. పసుపుపచ్చరంగుగా కొంచెము పసరు నోటివెంట వెళ్లిపోయెను. 6-30 గంట లకు 96-3 టెంపరేచరుండెను. తీగవద్దకువెళ్లి బిగువుగా వుడ్యానబంధము చేసి బోర్ల పరుండి వేగముగా కాళ్లు చేతులు ఆడించుచూ రెండు సెకండ్లీదితిని. తీగ సాగలేదు తెగ లేదు. నా సంతోషమునకు మేరలేదు. గాలియాతయం దుత్తీర్ణతనొందినట్లే తలంచితిని. ఆనందతాండవమొనర్చితిని. 'అతి సంతోషశ్చవిరోధీ' అన్నారు పెద్దలు. తడవకు రెండు సెకండ్ల చొప్పున నాలుగు తడవలు చేసితిని. చాల అలసిపోతిని. 5 వ దఫా తీగసాగి తెగి పోయెను. పది గంటలకు 98 టెంపరేచరుండెను. ఆకలి అయ్యెను. మామూలుగా భుజించి తిని. జ్వరము రాలేదు. 22 వ తేదీవరకు యిట్లేచేయుచూ వచ్చితిని. 23 వ తేదీ వుద యము నిదురలేవగానే చాలా బడలికగా వుండెను. గాలియాత అభ్యాసమును మానితిని. గజ్జలలో ఒక రూపాయి వెడల్పున యెఱ్ఱగా కందియుండెను. సాయంకాలమునకు గడ్డగా మారెను. విపరీతమైన ఆకలి, దాహము, కళ్లు యెఱ్ఱగా నుండుట, అమిత పాలుమాలిక, వళ్లంతయు నొప్పులు, యిత్యాదిగానుండెను. గడ్డకు శొంఠిచాది పట్టించుచుంటిని. 15-11-39 వరకు యించుమించుగా యిట్లే బాధపడుచుంటిని. ఈ రోజులలో రోజు నకు పదిపలములకు తక్కువలేక బూరాచక్కెర ఆహార పదార్థములలో చేర్చుకొనుటకు పానకమునకు వాడుచుంటిని. రాత్రిఅంతయు పగటిలో చాలాభాగము నిద్రలో గడుపు చుంటిని. ఎప్పుడైనా కొంచెము చదువుకొనుటతప్ప వేరుపనియేదియు చేయకుంటిని. నెలాఖరుకు క్రమముగా బాధలన్నియు నశించెను. 1-12-39 మొదలు 18 నెంబరు తీగమీ దనే గాలియాత నభ్యసించుచున్నాను. కావలసిన సర్వవసతులూ కుదిరినచో 19 మొద లగు నెంబరులయందు చేయదలంచినాను.

నేను మొట్టమొదట యీతనేర్చుకున్నప్పుడు నా మేనమామ చెరువులో మొలలోతు నీళ్లలో నన్ను బోర్లపరుండబెట్టి నడుముకు గుడ్డచుట్టి పట్టుకొని చేతులుకాళ్లు ఆడించుచు యాడమనిచెప్పెను. నేనును అట్లే చేయుచుంటిని. నడుమనడుమ పట్టుకొనిన గుడ్డను వదలుచుండెను. నేను నీళ్లలో మునుగుచుంటిని. ఇట్లు కొన్నిరోజులు జరుగగ, కొద్ది కొద్దిగా నీటిలో తేలగలిగితిని. అభ్యాసవశమున బాగా యీదగలిగితిని. నేను, నావద్ద చదువు 22 మంది విద్యార్థులకు యిట్లే యీత నేర్పితిని.

ఇచ్ఛాశక్తి

మానవుడు నీటిలో మునిగిపోవు తన శరీరమును నీటిమీద బోర్లపండుకొని కాళ్లు చేతులు ఆడించుట అను ప్రయత్నవిశేషముచే తేల్చుచున్నాడు. ఇట్లు తేల్చుటలో యితనికి సాహాయ్యపడున దేది? చేతులు కాళ్లు ఆడించుటయా? కాదు, మరేది? నీటి మీద తేలవలయుననే తలంపు. ఇదియే యిచ్ఛాశక్తి.

సర్వప్రాణులయొక్క శరీరములును వానివాని యిచ్ఛ ననుసరించి వుపయోగపడు చున్నవి. మనుష్యేతర ప్రాణులయొక్క యిచ్ఛాశక్తి దేహావసరములను మాత్రము తీర్చు కొనుటలో పూర్తి యగుచున్నది. మనుష్యుని యిచ్ఛాశక్తి అంతటితో ముగియక ప్రకృతి నంతయు స్వాధీనపరచుకొన చూచుచున్నది. అట్లే జరుగుచున్నది. కాని యిప్పటికి మానవుడు సాధించినది అల్పాల్పముగను, సాధింపవలసినది మహత్తరముగను వున్నది. క్రొత్తక్రొత్తవి సాధింపబడుచుండ పాతపాతవి అనవసరములై అస్వాధీనము లగుచున్నవి. పిల్లి గోళ్లను ముడిచి తెరుచుకొనును. పశువులు ముక్కు చెవులాడించును. పంది రోమ ముల నిక్కబొడుచును. కోడి జుట్టు నాడించును. కోతి కొమ్మలమీద స్వేచ్ఛగా సంచ రించును. సర్పము దేహమును క్షణములో సన్నముగనూ, లావుగనూ చేయును. ప్రతి మానవుడును యీ పనులను చేయజాలకపోయినను యిచ్ఛాశక్తియొక్క ప్రభావము నెరి గిన కొందరు వీనినికూడ చేయుచున్నారు. నేను 1922 లో శ్రీ జగన్నాధములో ముక్కు చెవులు ముచ్చటగా కదిలించు ముష్టియెత్తుకొను కుఱ్ఱవానిని చూచితిని. సర్క సులో బారుమీద చేయుపనులన్నియు కోతులు కొమ్మలమీద చేయుపనులే. యోగులు ప్రాణాయామముచే దేహమును సన్నముగను, లావుగను చేయుచునే యున్నారు. సంగీ తము పాడుట, వీణా వేణు మృదంగాది వాద్యములను వాయించుట, చిత్రకళ, కవిత్వము, టైపుచేయుట, అచ్చుపని, శిల్పము, ఆవిరియంత్రములు, తైలయంత్రములు మొదలగు సకలమును మానవుని యిచ్ఛాశక్తి సంజనితమే. మానవుడు దేనిని తలంచినను యిచ్ఛా శక్తి ప్రభావమువలన తప్పక నెరవేర్చకలడని తెలియుచున్నది.

ప్రకృతము గాలియాత్రనుగూర్చి యోచింతము. నీటియందు తేలు శరీరము గాలి యందేల తేలకయుండును? తప్పక తేలును. ఐతే, దేహమును నీటియందు తేల్చునప్పటి కన్న గాలియందు తేల్చునప్పుడు అత్యధికముగా ప్రయత్నము చేయవలయును.

పృధివి, అప్పు, తేజస్సు, వాయువు, ఆకాశము, అనుపంచభూతములు పర మాణు సంశ్లేష జనితములు. అందు, పృథివి పరమాణువులయొక్క దృఢసంశ్లేష జని తము. జలము అదృఢ సంశ్లేషజనితము. తేజస్సు విరళ సంశ్లేషజనితము. వాయువు విరళతర సంశ్లేషజనితము. ఆకాశము విరళతమ సంశ్లేషజనితము. మానవశరీరము పార్థి వము. కనుకనే సహజముగ నీటియందు మునుగుస్వభావము గలది. దీనిని రెండవతత్వ మగు నీటియందు స్వల్పప్రయత్నముచే తేల్చుచున్నాము. గాలియన్ననో నాలుగవ తత్వము. మూడవ తత్వమగు తేజస్సునందు తేల్చుటకు వీలగుచో గాలియందు తేల్చుట

క్రమాభ్యాసముచే సులభమై యుండెడిది. తేజస్సునందు ఉష్ణస్పర్శము ప్రతిబంధకముగా నుండుటచే ప్రవేశింప వీలుగాకయున్నది. కనుకనే గాలియాత కష్టసాధ్యముగా నున్నది.

కాని, పైన పారాడుపక్షిని చూచినప్పుడెల్ల తానుకూడ యెగిరిపోవలయునను తలంపు మానవునకు చాలకాలమునుండియు వుండియే యున్నది. విదేశీయులు కొందరు వుత్సాహమాత్రమునే ఆధారముగా గొని పక్షులరెక్కలు మొదలగు వానిని కొన్ని శరీరమునకు కట్టుకొని కొండలమీదినుండి దూకి ప్రాణములను గోల్పోయినట్లు కొన్నిగ్రంథములలో చదివియున్నాము. వీరికి యిచ్ఛాశక్తియున్నను క్రమాభ్యాసము లేమిచే వినాశము తప్పదాయెను.

హఠయోగులు ప్రాణవాయువును దేహమునందు కుంభించి భూమినుండి ఐదారడుగుల యెత్తువరకు లేచుచున్నారు. కొలదికాలమైనను వుండలేక క్రిందికి వచ్చుచున్నారు. వీరి కింతవరకే అధికారము. అధికకాలము ఆకాశమునందున్నను యెత్తుగా వెళ్లినను దేహమునందు కుంభింపబడిన ప్రాణవాయువు దేహమునే దహించివేయును.

ఆకాశగమనము

పాతంజల యోగశాస్త్రమునందు రెండు సూత్రములు ఆకాశ గమనమును వివరించుచున్నవి.

1-వ సూత్రము. ఉదాన జయాత్, జలపంక కంటకాదిషు అసంగ వుత్క్రాంతిశ్చ. (ఉదాన వాయువును జయించుటవలన నీరు బురద ముళ్లు మొదలగు వానిమీద నడువవచ్చును. స్వేచ్ఛగా మరణింపవచ్చును. ఆకాశగమనము కూడ చేయవచ్చును.)

దేహమునందలి ప్రాణశక్తి (ప్రాణవాయువు) కార్యభేదమువలన ప్రాణ, సమాన, అపాన, ఉదాన, వ్యాన నామముల వుదహరింప బడుచున్నది. వానిలో ప్రాణవాయువు నోటినుండియు ముక్కులనుండియు బాహ్యాభ్యంతరముల సంచరించుచు, హృదయ వ్యాపారమును నడుపుచున్నది. హృదయము దీనికి స్థానము. సమానవాయువు, హృదయము మొదలు నాభివరకు వుండి అన్నపానాది రసమును దేహమున కంతకు సమానముగ పంచుచున్నది. అపానము, నాభి మొదలు అరికాళ్లువరకు వ్యాపించి మూత్ర పురీష గర్భాదులను వెలికి త్రోయుచున్నది. ఉదానము, హృదయమునుండి తలమాడువరకు వ్యాపించి నిలచుట నడచుట పరుగెత్తుట యెగురుట దుముకుట మాటలాడుట యీదుట మొదలగు పనులనుచేయుచున్నది. వ్యానము దేహమునందంతట వ్యాపించి కష్టతమమైన పనులనుచేయుచున్నది. అతిమానుష బలసంపన్నులై కీర్తిశేషులైన శ్రీ కోడి రామమూర్తి నాయుడుగారు వ్యానవాయుజయము గలవారు. ఇట్లు క్రియాభేదముచే అనేకమై, సమష్టిచే యేకమగు ప్రాణశక్తియందలి భాగమగు వుదానవాయువును స్వాధీనపరచుకొనుటవలన ఆకాశగమనవిద్యను నీటిమీదనడుచుటవరకు సాధింపవచ్చును. ఇంకను అధికతరాభ్యాసమువలన ఆకాశగమనముకూడ చేయవచ్చును.

ఆకాశగమన మట్లుండనీ, నీటిమీద నడుచుటమాత్రము సాధ్యమా అనెదవేమో? శ్రద్ధగా వినుడు తెల్పెదను. ప్రాణశక్తి శరీరమునందంతట సమానముగా వ్యాపించి శరీరావసరములను తీర్చుచున్నది. ఇచ్ఛాశక్తిచేతను సక్రమాభ్యాసముచేతను దానిని శరీరమునందలి ప్రత్యేకావయవములయందు కేంద్రీకరింపజేసినచో అద్భుతములగు కార్యములను నెరవేర్చవచ్చును. నువ్వులు పిడికిటపట్టి చమురుపిండువాడు ప్రాణశక్తిని పిడికిటిలో చేర్చుచున్నాడు. బొటనవేలు చూపుడువేలు సందున రూపాయను నొక్కి సాగదీయువాడు ప్రాణశక్తిని ఆ రెండు వేళ్లలో చేర్చుచున్నాడు. చీట్లపేక చింపువాడు చేతులవ్రేళ్లలోను, రొమ్ముపై బాడలు పెట్టించుకొని సమ్మెటలతో కొట్టించుకొనువాడు రొమ్ములోను, యింకను యిట్టి పనులు చేయువారు ప్రాణశక్తిని ఆయాస్థానములయందును, కేంద్రీకరించుచున్నారు. ఇట్లే శరీరములో హృదయము మొదలు తలనాడు వరకు వుండు ప్రదేశములో ప్రాణశక్తిని కేంద్రీకరించినచో వుదానజయము కలుగును. అప్పుడు నీటిమీద నడువవచ్చును. ఆకాశగమనము కూడ చేయవచ్చును.

దేహోర్ధ్వభాగమునందు ప్రాణశక్తిని కేంద్రీకరించుటకు మార్గమెద్ది యని యడిగెదవేని చెప్పెదను వినుడు. యోగులు ప్రాణశక్తిని యింద్రియశక్తియని కూడ వ్యవహరించెదరు మనస్సు జ్ఞానకర్మేంద్రియములకు రాజు. సర్వేంద్రియములును మనస్సు ననుసరించుచుండును. నీవు మనసా ఒకవిషయమును తలంచినచో తక్కిన యింద్రియము లన్నియు స్వవృత్తి నుండి విముఖములగును. మనస్సునే అనుసరించును. నీముందు పడగవిప్పి ఆడు పాముసైతము నీకన్నులు చూడజాలవు. నీ ప్రియురాలి పిలుపునైనను నీ చెవులు వినజాలవు. శవము నిట్లే వూహించుకొనుము. ఇది నీకు అనుభూతమైన విషయము. కంటిముందు సర్పమున్నప్పుడు కంగారుపడు నీదేహమును విషయాంతరాసక్తమగు మనస్సు కట్టివైచినది కదా? నడుముకు పెట్టుకొన్న బెల్టు జారి కాళ్లకు తగులుకొనగా సర్పభ్రాంతిచే మరణించిన వాని వృత్తాంతమును పత్రికలలో చదువుచున్నారము. నీవు పదిమైళ్లునడచి అలసితివనుకొనుము. అప్పుడే పదిమైళ్లు దూరములోనున్న గ్రామములో వెంటనే వుద్యోగములో చేరవలసినట్టు ఆర్డరువచ్చిన సంతోషముగా నడచిపోగలవు. ఒకచో నొక సైనికుడు తుపాకి చేతపుచ్చుకొని నిలిచి కావలి వుండవలసినట్లు పై యధికారిచే నియమింపబడి అర్ధరాత్రిదాటిన పిమ్మట నిలుచుండియే కనుగూర్కి చేతిలోని తుపాకి వదలి పెట్టెను. అధికారి వచ్చుసంగతి తెలుసుకొని భయమువలన తుపాకికి బదులు కాలివద్దనున్న యినపకడ్డీని చేతపుచ్చుకొనెను. ఆకడ్డీ ఐదారుగురు బలశాలురు యెత్తినగాని లేవనంతటి బరువుగలది. ఇతనికి దానిని కదిలించు సామర్థ్యముకూడా లేదు. అధికారి యితనిచేతవున్న కడ్డీనీ, క్రిందనున్న తుపాకినీ చక్కగా చూచియూ తెలియనట్లు దాటిపోయెను. ఇతను కడ్డీని క్రిందపడవేసి నిద్రపోయెను. మరునాడు యజమాని యితనిని పిలచి సంగతియడుగగా నాకేమియు తెలియదనెను. కడ్డీని యెత్తమనగా కదల్పనుగూడ లేకపోయెను. ఇట్టి నిజమైన వృత్తాంతము లెన్నియో కలవు. నీమనస్సు యెంత బలవత్తరమైనదో గుర్తింపుము. నీ మనస్థితిని నీవు తెలుసుకొనక, అది పోయిన పోకగా పోవుచున్నప్పుడే యిట్లు జరుగుచుండ, తెలుసుకొని నియమించుచో యెంత గొప్పశక్తి నివ్వదు? కనుకనే

వేదము కూడ "శ్రు॥ మనో బ్రహ్మ (మనస్సు బ్రహ్మస్వరూపము)
అని చెప్పినది. మనస్సు గొప్పఆకర్షణ శక్తికలది. ఈ విశాలప్రపంచములో నున్న శక్తి
యంతయు మనశ్శక్తికి సమానము కాదు. నీవు నీ మనశ్శక్తిచే నీయవయవముల మాత్రమే
కదలించుచున్నావు. శక్తిమంతుడు సంకల్పమాత్రముచే సర్వప్రపంచమును కదలించు
చున్నాడు. బ్రహ్మము కూడ సంకల్ప మాత్రముచేతనే సృష్టిస్థితిలయములను చేయు నని
వేదములు చెప్పుచున్నవి. ఇట్టి మనశ్శక్తిని వాడెడి పద్ధతి నశించిపోయినది. శాస్త్రము
మాత్రము కొనవూపిరిలో నున్నది. లెమ్మా, ప్రచారములోనికి తెమ్మా! నిర్మలము
నిశ్శబ్దము అను యేకాంతప్రదేశమున, గదితలుపు లన్నిమూసి, చీకటిచేసి, మూడంగుళముల
యెత్తు, కూర్చుండుటకు తగిన నైశాల్యము, వెనుక ఆనుడు గల పీట వుంచి, దానిమీద
దర్భాసనము వేసి, దానిపైన కృష్ణాజినము పరచి, దానిపై నాలుగుగా మడిచిన ముతకపంచ
పరచుకొని, పద్మాసనము వేసుకొని, శరీరము, మెడ, తల, చక్కగా నుండునట్లు
కూర్చుండి, దీర్ఘమైన పుచ్ఛ్వాసనిశ్వాసములను పదింటిని చేయుము. గాలిని లోనికి
రెండు ముక్కులగుండా పీల్చునపుడు స్థిరభావము నాలో చేరుచున్నదనియు లోని
గాలిని వెలుపలకు వదలునప్పుడు నాలో నుండు చంచలభావము వెడలిపోవుచున్న
దనియు తలంపుము. ఇట్టి తలంపుచే మనస్సుకు స్థిరత్వము యేర్పడును.
తదుపరి నీమనస్సును వుదాన వాయుస్థానమగు దేహోర్ధ్వభాగమున నిలుపుము. ప్రాణశక్తి
(ఇంద్రియ శక్తి) అంతయు యిచ్చట చేరుచున్నట్లు తలంపుము. ఏకాగ్రమగు నిట్టితలంపుచే
ప్రాణశక్తి హృదయము మొదలు తలమాడువరకు వుండుప్రదేశమునకు ఆకర్షింపబడును.
వక్షస్థలము మొదలు తల చివరవరకు లావగును. పొట్ట లోనికీడ్చుకొనిపోయి వెన్నుగ
కంటుకొనును. పిరుదులు తొడలు కాళ్లు సన్నగించును. బస్తాలో నలువైపుల సమానము
గానున్న ధాన్యమును పైపైనుండి అధికముగా కుదిలించినచో అడుగుతట్టు లావౌటయు
రబ్బరుతిత్తిలో సమానముగానుండు గాలిని వకనైపు నొక్కినచో ఆనైపు లావౌటయు,
చేతివ్రేలుకు మొదటినుండి దారముచుట్టుకొని పోవుచున్నచో కొననైపు రక్తము జాస్తి
గాచేరి వుబ్బుటయు చూచుచునేయున్నాము. దేహములోని ప్రాణశక్తి ధ్యానబలమున
వూర్ధ్వభాగమునకు ఆకర్షింపబడుటచే అచ్చట బలియుటయు తక్కువఅగు అధోభాగ
మునందు సన్నగిలుటయు సహజము. ఇట్టి వుదానజయము కలుగుకొలదీ దేహము తేలిక
యై పీటమీదనుండి పైకి లేచుటకు ప్రారంభించును. దానజలాకాశ సంచార మలవడును.

౫ వ సూత్రము.

సూ॥ కాయాకాశసంబంధ సంయమాత్, లఘుతూల సమాపత్తేశ్చ, ఆకాశగమనం.
(తనశరీరము ఆకాశమునందు తేలుచున్నట్లు ప్రత్యక్షసమానాకారముగా (కంటికి కనుపడు
నట్లు) తలంచుటవలనను, తేలికగానుండు దూది మొదలగు పదార్థములను యిట్లే ధ్యానిం
చుటవల్లను, ఆకాశగమనము సిద్ధించును.)

తనశరీరము ఆకాశమునందు తేలుచున్నట్లు తలంచునట్టి తలంపుకు హేతువెయ్యది
అని యడిగెదరేమో? వినుడు. తనశరీరమునకును ఆకాశమునకును సదా సంబంధముండియే

యున్నది. సర్వపదార్థములకును ఆకాశ మవకాశ మిచ్చునట్టిదిగాన యిట్టిసంబంధ మవర్జ
నీయము. ప్రతిప్రాణియు పుట్టి నేలమీద పడినప్పటినుండియు తనకును ఆకాశమునకును
గల సంబంధమును వృద్ధిపరచుకొనుచున్నది. ఆవు యీనినపుడు దూడ క్రింద పడుచున్నది.
ఇప్పుడు దూడశరీరములో సగము (అడుగుభాగము) నేలమీద నున్నది. సగము (పైభా
గము) ఆకాశములో నున్నది. కనుక యిప్పటి కాయాకాశసంబంధము (శరీరమునకు
ఆకాశమునకు గల సంబంధము) చెరిసగముగా నున్నది. కొంచెముసేపు గడచినపిమ్మట
వల్ల ఆరినకొలది దూడ లేచి నిలచుటకు ప్రయత్నించుచున్నది. అనగా తనదేహమునకు
కావలసిన ఆహారము (పాలు) యెత్తుగానుండు ఆవు పొదుగునందున్నది కనుక దానిని తీసు
కొనుటకై భూమిమీదనున్న దేహమును పైకెత్తి కాళ్లతో నిలుచుండుటద్వారా యాకాశ
సంబంధమును వృద్ధిజేయుచున్నది. మరికొంతకాలము గడచునప్పటికి నిలువనేర్చి నడచుట
యెగురుట, దుముకుట, పరుగెత్తుట, నేర్చుచున్నది. అనగా దేహావసరములకు గడ్డి, నీరు,
మొదలగునవి సంపాదించుకొనుటకు ఆకాశసంబంధమును వృద్ధిపరచుచున్నది. నడచుట
పరుగెత్తుట మొదలగుపనులు నేలమీదనున్న కాళ్లను యెత్తియెత్తిపెట్టుటచేతనే కదా నెర
వేరుచున్నది. అప్పుడు దేహమునకు భూసంబంధమువదలి ఆకాశసంబంధము వృద్ధి
యగుచుండలేదా? ఇంతటితో పశ్వాదుల అవసరము తీరుచున్నది. ఎత్తు
స్థలములలోనుండు ఆకు అలము తిని జీవించు మేక మొదలగు కొన్ని జంతువులు వెనుక
కాళ్లను నేలనాని ముందుకాళ్లను పైకెత్తుటవలన మరికొంత ఆకాశసంబంధమును వృద్ధిచేసు
కొనుచున్నవి. కొమ్మలపై జీవించు కోతులు మొదలగునవి యింకను వృద్ధిలోనున్నవి.
మానవుడు, పక్షిజాతి తప్ప యితరప్రాణిజాత మంతటిలో కాయభూమి సంబంధమునకన్న
కాయాకాశ సంబంధమునం దగ్రస్థానమును అలంకరించుచున్నాడు. పుట్టుకలో
వెనుకభాగమును నేలయందు చేర్చుచున్నాడు. (వెల్లికల పరుండుచున్నాడు)
మూడవమాసమునకు ముందుభాగమును నేలచేర్చి వెనుకభాగమును
పైకెత్తుచున్నాడు. (బోర్లపడుచున్నాడు) ఆరవమాసమునకు
కూర్చొనుచున్నాడు. ఏడాదికి నడుచుచున్నాడు. మూడేండ్లకు పరుగెత్తుట, యెగురుట,
దూకుట, వంటికాలితో కుంటుట మొదలగుపనులను చేయుచున్నాడు. అనగా పుట్టి
నప్పటినుండీ యింతవరకు చేయు ప్రతిపనిలోనూ, భూమికి తనకు వున్న సంబంధమును
తగ్గించుచు ఆకాశమునకు తనకువున్న సంబంధమును అధికము చేయుచున్నాడన్నమాట.
ప్రతిమానవుడూ తనజాతి నడవడిక యింతవరకే యుండుటంబట్టి యింతవరకే సాధించు
చున్నాడు. ఈవిధముగా ప్రతిజాతియు స్వజాతినే అనుసరించుచున్నది.

సర్కసులో మానవునిచే శిక్ష గరపబడిన జంతువులు మానవునివలె రెండుకాళ్లతో
నడచుచున్నవి. అడవులలో పశువులచే పెంచబడిన మానవశిశువులు పశువులవలె నాలుగు
కాళ్లతో నడచుచున్నారు. మరల మానవసాహచర్యముచే మనుష్యులవలె రెండుకాళ్లతో
నడిచి మనుష్యులైనారు.

బెంగాలులో మిడ్నపూరను నొక పెద్దపట్టణమున్నది. దానికి 60 మైళ్లదూరములో
అడవిలో వక తోడేళ్ల గుహ వున్నది. ఆ గుహలో కొన్ని తోడేళ్లతోకూడా యిద్దరు

మానవశిశువులు పెరుగుచూ వచ్చిరి. ఈ పిల్లలిద్దరిని "మానవవ్యాఘ్రములు" అని ఆ అడ
విలో వుండేవారంతా చెప్పుకొనేవారు. తోడేళ్లు పెంచిన ఆపిల్లలను మిడ్నపూ
రులోని క్రయిస్తవ మిషనరీ కె. ఎ. యల్. సింగుగారు అతిసాహసంతో తోడేళ్లబారి
నుండి తప్పించి మిడ్నపూరిలోని తమ శరణాలయానికి తెచ్చారు. వారికి కమల అమల
అని పేరులు పెట్టారు. వారు కాళ్లుచేతులు నాలుగింటితో వృషభలవలె పరుగెత్తేవారు.
నిలుచుటకుగాని, నడుచుటకుగాని వారికి చేతనయ్యేదికాదు. వారు పగటికన్న రాత్రు
లలో, మరీకాటుక రాత్రులలో చక్కగా చూడకలిగేవారు. తమ చుట్టుప్రక్కలవున్న
ప్రతి చిన్నవస్తువును కనిపెట్టకలిగేవారు. చెవులు చేటలవలె పెద్దవై యుండేవి. పగ
లంతా తూగుతూవుంటారు. రాత్రులు మేలుకొంటారు. మాంసాహారమంటే అమిత
యిష్టం. చచ్చినజంతువులనుచూస్తే పైబడి పీక్కొతింటారు. గుండ్రముగా చుట్టచుట్టు
కొని కుక్కపిల్లలు పండుకొన్నట్లు వకరిపైనొకరు పండుకొని నిద్రిస్తారు. ఆహారమును
కాళ్లు, చేతులు నేలమీదనానించి నోటితో జంతువులు తిన్నట్లు తింటారు. మనుష్యుల
వలె మృగములవలెకాక అదొకవిధంగా చెవులు గింగురుమనేటట్టు అరుస్తారు. ఎండన్నా
వెలుతురన్నా యేమాత్రము యిష్టములేదు. రాత్రిళ్లలో భయంలేదు. నిప్పుచూస్తే అమి
తంగా భయపడతారు. తోడేళ్ల పెంపకంవల్ల వాండ్లకు పశుత్వం యీ విధంగా
యేర్పడ్డది.

సింగుసతిగారు వారికి వళ్లు చక్కగా పట్టి అవయవానురూప్యతను కలిగించారు.
ఎత్తయినస్థలములో ఆహార ముంచి నిలుచుటను, దొర్లుడుబండి సాయమున నడకను, పరు
గెత్తుటను, నేర్పారు. శాకాహారమువలన మాంసాహారమును, క్రూరస్వభావమును మా
న్పారు. మాట్లాడించారు. శరణాలయములోని యితర పిల్లలతోబాటు డ్రస్సుకు ముచ్చట
పడేట్టు చేశారు. వృప్పన్న అయిష్టపడు స్వభావమునుమాన్పి సంతోషముగా తినిపిం
చారు. భర్తగారికి ఆఫీసుకు వీరిచేత టిఫిన్ పంపుచూవచ్చారు. సంపూర్ణ మానవులను
చేశారు. పాపము వీరిద్దరు కొంతకాలమునకు చనిపోయినారట. 8-12-1987 తారీకు
మొదలు నాలుగు ఆంధ్ర వారపత్రికలయందు ప్రకటింపబడిన విషయసంగ్రహము ఇది.

ఇచ్ఛ యనునది ప్రాణిసామాన్యమునం దున్నను మనుష్యేతర ప్రాణులయందు శరీరా
వసరము తీరుటతో ముగియుచున్నది. మానవునియం దన్ననో అపారముగా విజృంభించి
మహత్తరమగు క్రియాశక్తిగా పరిణమించుచున్నది. ప్రతి మానవునియొక్క యిచ్ఛయు
కార్యరూపము దాల్చకపోవుటకు కారణము యిచ్ఛయొక్క అల్పతయు,అనుకూలకార్య
క్రమము లేకుండుటయు అయియున్నది.యిచ్ఛాశక్తియొక్క ప్రభావమును చక్కగానఱ్త
రిగిన యోగీశ్వరులు మానవుని ఆకాశగమనేచ్ఛకుతగిన అభ్యాసవిధానమును చాలాకాలము
క్రిందనే యేర్పరచిరి. ఉత్కటేచ్ఛాసంపన్నులగు మానవులు ఆ కాలమున యథేచ్ఛగా
ఆకాశసంచారము చేయుచుండిరి. స్వార్థపరులు కొందరు యీ విద్యను యిట్టివేయగు
దూరశ్రవణము, దూరదర్శనము, అదృశ్యత్వము, కామరూపిత్వము, మొదలగు విద్యలను
(ప్రకృతము లోకకల్యాణమున కుపకరించు విజ్ఞానమును మారణసాధనముగా మార్చు
చున్నట్లే) దుర్వినియోగపరచుటచే మహామహిమాన్వితుడగు శ్రీ వేదవ్యాసభగవానుడు

'సూ॥ ఏతేన యోగః ప్రత్యుక్తః' అను సూత్రముచే యిట్టి యోగమును నిషేధించెను. వ్యాసునాజ్ఞప్రకారము అప్పటియోగులు దయాసత్యశౌచాదిసద్గుణసంపన్నులు కాని సామాన్యప్రజలయందు యీ విద్యావ్యాప్తిని ముగించిరి. ఉన్న దుష్టులను (వీరే రాక్షసులు) పరశురామ, రామ, కృష్ణాదు లవతరించి సమూలధ్వంసముచేసిరి. రాక్షస సంహారమునం దధికభాగము నాక్రమించినవాడు శ్రీరామచంద్రమూర్తియే. కనుకనే యోగవిద్యలను చెరిచిన రాక్షసవృత్తాంతములు శ్రీమద్రామాయణమునందు దక్క నితర గ్రంథములయం దంతగా కానరావు. శేషమును శ్రీ కృష్ణమూర్తి తుడిచివేసెను. కలియుగములో సకలయోగ విద్యలతోబాటు ఆకాశగమనవిద్యయు నశించెను. భారతీయుల కీర్తిప్రతిష్ఠ లడుగంటెను. యోగు లీవిధముగా యోగవిద్యలను నశింపచేసినప్పటికిన్ని యేకాల మెట్లుండునో యను తలంపున శాస్త్రమును మాత్రము రక్షించిరి. కనుకనే యిప్పు డీవిషయమును తడవుట కవకాశము చిక్కినది.

మానవుని యిచ్ఛ తానుచూచినట్టి లేక ఆప్తుడు (యథార్థవాది) చెప్పగా వినినట్టి దానిమీదనే ప్రసరించును. ఇతరము మీద ప్రసరించదు. అది యిచ్ఛాస్వభావము. యోగశాస్త్రము మానవునిలో నున్న సకలేచ్ఛలకు దోవద మొసగుచున్నది. వానిని రసులుతొల్పుచున్నది. జ్వలింపయోగ్యతకలవి జ్వలించి కార్యరూపమును దాల్చుచున్నవి. లేనివి ఆరిపోవుచున్నవి. ఇచ్ఛాశక్తి సర్వమానవులయందును సమానముగా నుండక భిన్న భిన్నరీతిగా నుండుచున్నయది. ఒకనియందు గోష్పాదమంత చిన్నదిగా నున్నది. వేరొకనియందు సముద్రమంత పెద్దదిగా నున్నది. పిల్లగుంటలో నీరు అప్పుడే ఇంకిపోవుచున్నది. సముద్రములోని నీరు పోటుపాటులలో వికారము నొందినను తరుగకయున్నది. పూర్ణేచ్ఛాసంపన్నుడగు మానవునియిచ్ఛ కాలవశమున నొకింత కుంటువడినను కడకు కార్యరూపమును తాల్చకమానదు. ఇచ్ఛాశక్తిసంపన్నుడగు మానవుని గూర్చి యోగశాస్త్ర మిట్లు తెలుపుచున్నయది. "ఓయీ! నీవు పుట్టి నేలబడినప్పటినుండియు మూడు సంవత్సరములలో దేహాగ్రమునకుగల భూసంబంధమును వదలించి పాదములతో మాత్రము నేల నాని తక్కిన దేహమునకంతయు ఆకాశసంబంధమును కలుగజేసినావు. నీ దేహమునకు గల భూసంబంధమును యింతవరకు వదలించిన నీవు పాదములకు గలసంబంధమును మాత్రము ఏలవదలింపలేవు? నీవు తలంచితివేని తప్పకచేయగలవు. నీయిచ్ఛాశక్తి గొప్పది, నీవు కూర్చున్నను నిలుచున్నను నడచినను పరుగెత్తినను పరున్నను ఆకాశమునందున్నయట్లే తలంపుము; పుట్టినప్పటినుండియు యిట్టితలంపుచేతనే నడచుటవరకు నేర్చితివి; ఈ నేర్పు నీ దేహావసరము నెరవేరుటకుమాత్రమే ఉపయోగపడుచున్నది; ఇంతమాత్రముచేతనే తృప్తి నొందితివేని నీవును జంతువులతో సమానుడ వయ్యెదవు. జంతువులన్నియు దేహధర్మము ననుసరింపుచున్నవి. నీవు ఆత్మధర్మము ననుసరింపుము. ॥శ్రు॥ పశ్యతి అచక్షుః (కన్నులేకనే చూచుచున్నాడు) ॥శ్రు॥ శ్రుణోతి అకర్ణః (చెవులులేకనే వినుచున్నాడు) ॥శ్రు॥ అపాణిపాదో జవనః (చేతులుకాళ్లులేకనే వేగముగా సంచరించుచున్నాడు) యిత్యాదులుకదా, ఆత్మధర్మములు! నాజాతివారందరు నేలను వదలుకున్నారే నేలవిడిచి సాము చేయుట అనుసామెతకానగలదే అని తలంపకుము. ఆత్మధర్మముల నెరుగనివారందరును

మనుష్యాకారముతోనున్నను నిజముగా మనుష్యులుకారు; ద్విపాత్పశువులు. నీవు నీ ఉత్తమత్వమును స్థాపించుకొనుము. ఆత్మ ననుసరింపుము. ఇచ్ఛాశక్తిని విజృంభింపజేయుము. ఆకాశమున సంచరింపుము." అని.

చేతనాచేతన సృష్టిపరిణామము

ఆప్నోతి ఇతి ఆత్మా (వ్యాపించుస్వభావముగలది) అను అన్వర్థనామముగల ఆత్మ, అచేతనములగు మృత్, శిలా, లోహాదిరూపములనుండి అల్పచేతనములగు లతాగుల్మతరురూపములనుబొంది అచ్చటినుండి యెముకలులేనిజంతువులు, పిమ్మట వెన్నెముకలేని జంతువులు, తరువాత వెన్నెముకగలజంతువులు, వానిలో భేదములనుదాటి మానవత్వమును బొందుటకు కోట్లసంవత్సరములు పట్టినట్లు శాస్త్రజ్ఞులు నిశ్చయించియున్నారు. ఆత్మ యేయవస్థలోనున్నను తన వ్యాప్తిస్వభావమును మానకున్నది. ఒక ప్రదేశమునందు నుంట త్రవ్వినచో కొంతకాలమునకు తనంతతానే (మరల మట్టిపోసి పూడువనుండానే) పూడిపోవుచున్నది. చిన్నరాయి మొదలు పెద్దకొండలవరకు వృద్ధిబొందుచునేయున్నవి. వీని యందలి ఆత్మయొక్క చైతన్యవ్యాప్తి బహుసెమ్మదిగా జరుగుచుండుటచే శాస్త్రజ్ఞులకు తక్క సామాన్యులకు తెలియుటలేదు. తరుగుల్మాదివ్యాప్తిని చూచుచునేయున్నాము. ప్రాణివర్గవ్యాప్తి ప్రసిద్ధము. మానవుడు అన్నిటికన్నను అధికముగ వ్యాపించుచున్నాడు. ఇచ్ఛాశక్తిసంపన్నుడగు మానవుడు లోకాంతరప్రయాణము కట్టుచున్నాడు. యోగులు ఆత్మయొక్క స్వస్వరూపావిర్భావమును (పూర్ణవ్యాప్తిని) మోక్షముగ చెప్పుచున్నారు. ఆత్మయొక్క యీవ్యాప్తి క్రమములో మృదవస్థనుండి మానవావస్థకు వచ్చువరకు జరుగునది కాలినడకవంటి క్రమవ్యాప్తి. ఇది దానిదాని పరిసరములననుసరించి జరుగుచుండును. మానవావస్థనుండి "స్వస్వరూపావిర్భావరూప మోక్షము"వరకును జరుగునది విమానయానమువంటి వేగవంతమైనవ్యాప్తి. విమానము తనశక్తిననుసరించి వేగముగా వెళ్లినట్లే మానవుడుకూడ యిచ్ఛాశక్తిననుసరించి శీఘ్రముగనో కొంతఆలస్యముగనో మోక్షమును బొందుచున్నాడు. కనుకనే పతంజలి ॥సూ॥ తీవ్రసంవేగానాం ఆసన్నః (పరిపూర్ణేచ్ఛాసంపన్నులకు అతిశీఘ్రములో ఆత్మప్రాప్తికలుగును) అని సూత్రీకరించినాడు. శ్రీ కృష్ణభగవానులు కూడ గీతయందిట్లే సెలవిచ్చిరి.॥శ్లో॥ శ్రద్ధామయోయం పురుషః యోయచ్ఛ్రద్ధః స ఏవ సః (మానవుడు యిచ్ఛాస్వరూపుడు. ఎవనికి యెట్టియిచ్ఛయున్నదో వాడట్టివాడేయగుచున్నాడు) ఈయిచ్ఛ కేవలమోక్షేచ్ఛయేకాదు. భౌతికపదార్థసంబంధ మణుమాత్రములేక, సంకల్పమాత్రముననే ప్రకృతినంతయు స్వాధీనపరచుకొనెడి ఆత్మేచ్ఛ. ఇట్టియిచ్ఛాశక్తి సంపన్నులగు యోగులను భారతదేశము గోల్పోవుటచేతనే భౌతికవస్తుసమ్మోహనాచతురులగు పాశ్చాత్యులఆటలు సాగుచున్నవి. ఇట్టియిచ్ఛ నీయందుండనే యున్నది. దానిని వృద్ధిపొందింపుము. ప్రకృతము ఆకాశగమనమునందు నీయిచ్ఛనుచేర్పుము. లోగా వుదాన జయప్రకరణమున చెప్పినట్లుకూర్చుండుము. పీటమీదనుండు నీదేహమునకు పీటకుయేమాత్రము సంబంధము లేనట్లు, నీదేహ మాకాశమునందేవున్నట్లు ఏదేకధ్యానముగా ధ్యానింపుము. ధ్యానబలముచే దేహశక్తి దేహోర్ధ్వభాగమున చేరి పోవును. ఊర్ధ్వభాగము లావై అధోభాగము సన్నగిలును. దేహము తేలికై ఆకాశగమనయోగ్యమగును. అప్పుడు నీటి

మీద కాళ్లతో నడువగలవు. అనంతరము సాలెపురుగు గూటిదారముమీదనడచి పిమ్మట సూర్యకిరణములమీద నడచి తరువాత స్వేచ్ఛగా ఆకాశగమనము చేయవచ్చును.

తేలికగానుండు దూదిమొదలగు పదార్థములను ప్రత్యక్షసమానాకారముగా ధ్యానించుటవలనకూడ ఆకాశగమనము సిద్ధించునని సూత్రమునగలదే అదియెట్లు అనియెదవేమో? వినుము. నీవు నీసమీపమునలేని యేపదార్థములను తలంచినను యిచ్ఛాశక్తియొక్క ప్రభావముచే ఆపదార్థములు నిన్ను చేరుచున్నవి. నీవు వకగులాబిపువ్వును తలంపుము. వెంటనే ఆత్మయొక్క జ్ఞానప్రసరణద్వారమగు మనస్సుకు పువ్వుయొక్క ఆకారము పరిమళము మొదలుగునవి గోచరించుచున్నవి. ఆనందము కలుగుచున్నది. దూరముననున్న నీప్రియురాలిని తలంచినంతనే ఆమెరూపము నీమనోదర్పణమున ప్రతిఫలించుచున్నది. కోర్కెలువ్వెత్తుగా పూరుచున్నవి. భుజించునప్పుడు అశుద్ధపదార్థముల శ్రవణము బాధకరములగుచున్నవి. వ్యాయామము చేయువారు హనుమంతునిపటమునుచూచుచు ఆయనవలె దృఢకాయులు కావలెనని తలంచుచున్నారు. ఇట్లే తేలికగానుండు దూదిమొదలగు పదార్థములను యేకాగ్రమనస్సుతో ధ్యానించుచో వానియందలి లాఘవగుణము నీకబ్బును. నిన్ను నీళ్లలో ముంచినను దూదిముద్దవలె పైకితేలుదువు. కనుకనే నీటిమీద నడువగలవు. నీటిమీద నడచినపిమ్మట సాలెపురుగు గూటిదారముమీదను కిరణాకాశములమీదను సంచరింపవచ్చును.

మానవశరీరము ఆకాశమునం దెప్పటను తేలుచుండగా చూడబడలేదు గనుక తనశరీరము ఆకాశమునందు తేలుచున్నట్లు తలంచుట అనెడితలంపు ప్రమాణశరణ్యుడుగాని యిచ్ఛాశక్తి శూన్యుడగు సామాన్యమానవునకు దుర్ఘటముగా నున్నది. మానవలోకమునం దధికభాగము ప్రత్యక్షప్రమాణశరణ్యము. అనుమానాదు లాదరింపబడుట లేదు. సూత్రార్థములో దూదిమొదలగు తేలికపదార్థములను ధ్యానించుటచే లాఘవగుణము కలుగుననుటకు చెప్పబడిన దృష్టాంతములు ప్రత్యక్షసిద్ధములు. దూదిమొదలగునవి కంటికి కనుపడుపదార్థములుగాన మనస్సును దూదిమీదను,యింకను తేలికయగు అణువులమీదను యేకాగ్రముగా చేర్చి ధ్యానము చేయుచో తద్గతలాఘవము సుకరముగా అలవడుననుటకై సూత్రమున యీరెండవపక్షము చెప్పబడినది. లోగా చెప్పియున్నట్లే యేకాంతమగు గదియందు కూర్చుండి గచ్చకాయంత దూదివుండపై మనస్సునుచేర్చి ప్రత్యక్షసమానాకారముగా (కంటికికనుపడునట్లు)ధ్యానించుచో ధ్యానబలజనితమగు లాఘవశక్తి దేహశక్తిని దేహోర్ధ్వభాగమునందుచేర్ప, వూర్ధ్వభాగముబలిసి అధోభాగము సన్నగిలును. దేహము దూదిముద్దవలె తేలికయయిపోవును. దూది నీటిమీద తేలునట్లు కాళ్ళతో నీటిమీద నడువవచ్చును. దూదిఅణువులను ధ్యానింప తద్గతలాఘవమునొంది అవి ఆకాశమున తేలిపోవునట్లే తేలిపోవచ్చును.

మనశ్శక్తి ప్రభావము

వ్యాఖ్యానముచేయబడిన రెండుసూత్రములలోను ఆకాశగమనమునుగూర్చి మూడు పద్ధతులు చెప్పబడినవి. 1. ఉదానజయము, 2. తనశరీరము ఆకాశమునందు తేలు

చున్నట్లు లదేక ధ్యానముతో ధ్యానించుట 3. దూది మొదలగు తేలికపదార్థములను నిశ్చల చిత్తముతో తలంచుట. ఈమూడు ప్రక్రియలూ పరస్పరము భేదముగా కనుపట్టుచున్నను దేహోర్ధ్వభాగమునందు ప్రాణశక్తినిచేర్చి దేహమునుచులకనచేయు ఫలితమునందుమాత్రము యేకత్వము నొందుచున్నవి. ఇదికేవల మానసికకార్యములు. ఈ కాలపుప్రజలకు అందు బాటులేనివి. కనుకనే మిక్కిలి కష్టతరములు. నీయెదుటనుండు బీరువాలోని పుస్తకము, చదువుకొనుటకు నీకుకావలయుచో లేచిపోయి చేతితో తీసుకునివత్తువు. కాని కూర్చున్న చోటినుండి కదలక మనస్సుచేతనే పుస్తకమును నీవద్దకాకర్షింపలేవు. ప్రతిపనిని మనస్సుచే తలంచుట, శరీరముచేతచేయుటయు, బాల్యమునుండియు అభ్యాసమై పోయినది. మొదటి నుండియు మనస్సుచేతనే సర్వకార్యములనుచేయుటకు అలవాటుచేయుచో దేహనిరపేక్షముగా అట్లేచేయవచ్చును. ఉన్నచోటినుండి కదలలేని అజగరములు (కొండశిలలు) సమీపములోనున్న పశుపక్ష్యాదులను నోటివద్దకు ఆహారమునకై ఆకర్షించుచున్నవి. వానికాశక్తి జీవనార్థమై పుట్టుకతో నేర్పడినది. మనశ్శక్తినెరిగి సాధించుచో యెంతగొప్ప కార్యము నేనియు చేయవచ్చును. కొండనైనను కదలింపవచ్చును. దేహశక్తికికూడ మనశ్శక్తియే మూలాధారము. అందరు కుడిచేతి అలవాటుకలవారైయుండ కొందరు యెడమ చేతి వాడుకను కలిగియుండనేల? చేతులు బొత్తిగాలేని టర్కీదేశపు స్త్రీ చేతులులేని కొరవలేక కాళ్లతోనే అల్లిక కుట్టుపని మొదలగు హస్తలాఘవముతో చేయదగు పనులను చేయునేమి? మనశ్శక్తియేకదా యిన్నిటికి మూలాధారము? దేహము నిమిత్తమాత్రమే కదా? ఈ యంశము మిక్కిలి సత్యమేయైనను మనశ్శక్తిని వాడుమార్గము చిన్నతనము నుండియు అలవాటులో లేదుకనుక కష్టతమమే యగుచున్నది. పతంజలిప్రోక్త యోగ మార్గము కేవల మానసిక వ్యాపార ప్రధానమైనదగుటచే సాధారణప్రజల కందుబాటులో నుండదు. హఠయోగము దేహమనోభయ వ్యాపార ప్రధానమగుటచే అందరికీ వీలుగానుండ గలదు. రాజయోగమునకు హఠయోగము గ్రంథపఠనమునకు అక్షరజ్ఞానము వంటిది. హఠ యోగమునందు తీర్ణుడగువానికి రాజయోగమునందు సుఖప్రవేశము కలుగును. ప్రకృతము ప్రాణశక్తిని దేహోర్ధ్వభాగమునందు చేర్చుటకు మనోవ్యాపార ప్రధానమగు ధ్యానమార్గము కాక వుభయవ్యాపార ప్రధానమగు సాధన యేదైనకలదా? అని యడుగవచ్చును. కలదు ఉడ్యానబంధము.

ఉడ్యానబంధము

పొట్టను (బొడ్డుకు క్రింది భాగమును పైభాగమును) వెన్నున కానుకొనునట్లు లాగి పట్టుట (అక్కళించుట) వుడ్యానబంధమని అన్వర్థసంకేతము. ఉట్, మీదికి, డయనం, యెగురుట, ఉడ్డీనం, అని చెప్పబడుచున్నది. ఉడ్డీనం, మీదికెగురుటను, కురతేఇతి, చేయు చున్నది. కనుక, ఉడ్యానం, అని వాడబడుచున్నది. ఉడ్యానం, మీదికెగురుటను, చేయు నట్టి, బంధం, బంధము, ఉడ్యానబంధమని వ్యవహరింపబడు చున్నది. దీనివలన దేహము నందలి ప్రాణశక్తియంతయు హృదయమునకు పై భాగమున చేరును. అందుచే వుదాన జయము కలుగును. ఇది చిరకాలాభ్యాస సాధ్యము. నువ్వులు పిడికిటబట్టి చమురుపిండు వాడు శక్తినంతయు అభ్యాసబలమున పిడికిటిలోకిచేర్చి కృతకృత్యుడగునట్లే, నీటిమీద

నడువదలంచువాడుకూడ పట్టుదలతోకూడిన గట్టిప్రయత్నముచే ఉదానజయమును బడయవలయును. దీనిచే దేహము తేలికయగును. ఒకచోటినుండి మరియొకచోటికెగిరి దూకువాడును, యెత్తుప్రదేశమునుండి క్రిందికి దూకువాడును, త్రాడుపట్టుకొని పైకి ప్రాకువాడును, తన చేతి యెత్తుననున్న కొయ్యను కాని, కడ్డీనికాని చేతివ్రేళ్లతో పట్టుకొని ఆ కడ్డీతన మొలవరకు వచ్చువరకు చక్కగా పైకి సాగేవాడును, దేహలాఘవము కొరకు తమకు తెలియకనే పొట్ట అక్కళించుట అనెడి ఉడ్యానబంధమును చేయుచునేవున్నారు. అందరికి తెలియునట్టి యీ చిన్న విషయమును గమనింపుము. ప్రతి మానవుడూ పొట్ట అక్కళించుట మూలమున దేహములోని కొంతభాగమును (పొట్టను) స్వస్థానమునుండి పైకి లాగుచున్నాడు గదా? దీనినే అధికముగా అభ్యసించుచో దేహమునే పైకి పంపవచ్చును. మొదట మొదట కొలదిగా జేయబడు ప్రతిపనియు అలవాటుచొప్పున అధికముగా చేయబడుటను చూచుచునే యున్నాము. మొదట మూడడుగులు దూకలేనివాడు అలవాటు చొప్పున 15 అడుగులు దూకుచున్నాడు. 5 మైళ్లు నడువలేనివాడు 20 మైళ్లు నడుచుచున్నాడు. మణువు బరువు మోయలేనివాడు నాలుగు మణువులు మోయుచున్నాడు. అమితసుకుమారి అమితమొరటువాడగుచున్నాడు. "అభ్యాసం కూసువిద్య" అన్నారు పెద్దలు.

సర్వశక్తిమయమగు ఆత్మచే పరిణామక్రమమున నేర్పడిన దేహములయందు కొన్నికొన్ని శక్తులు ప్రకటితమగుచున్నయవి. (1) తుమ్మెదకు పురుగును తనవలెనే మార్చునట్టి స్వభావము. (2) కొండచిలువ దూరముననుండు జంతువులను తననోటివద్దకు లాగునట్టి ఆక

(1) తుమ్మెద, పురువు నొకదానిని ప్రాణముతో తీసుకొనివచ్చి తన గూటిలోనుంచి ద్వారముకడ తానుండి ఝుమ్మని శబ్దించుచుండును. పురుగు పారిపోవుటకు వేరొకదోవలేక భయాతిశయమున తుమ్మెదను తదేకధ్యానముగా చూచుచుండును. ఇట్లు చూచుచుండగానే తన రూపము మారి తుమ్మెదరూపమును ధరించును. దీనినే భ్రమరకీటన్యాయమందురు. వేదాంతులు దీనిసెక్కువగా నాదరింతురు. తుమ్మెదజాతిలో ఆడ, మగ, భేదములేనందువలన తజ్జాత్యభివృద్ధికై యిట్టిశక్తి పుట్టుకతో వానికేర్పడినట్లు తెలిసినవారు చెప్పగా వినికి.

(2) కొండచిలువలు కొండశిలలవలెనే గొప్పశరీరము కలవై కదలలేక యుండును. కాని శరీరప్రమాణమును బట్టి ఆహారము కూడ అధికముగనే కావలసియుండుటచే, కనుచూపుమేరలో నున్న జంతువులను దృక్శక్తిచే ఆకర్షించి మ్రింగివేయును. అజగరముచే ఆకర్షింపబడిన జంతువులు దాని నోటినుండా కడుపులోనికి పోవలసినదే కాని వేరొక మార్గమున తప్పించుకొనిపోజాలవు. దేహపోషణార్థమై యిట్టి శక్తి వానికి పుట్టుకతో నేర్పడినది. బృందావనమున గోపాలురు శ్రీకృష్ణునితో పశువులను మేపుటకై అడవికి వెళ్లి అచ్చట కొండగుహవలె నోరు తెరుచుకొని పడియున్న సర్పము నోటిలోనికి, సంగతి తెలిసియుండియు తప్పించుకొని పోజాలక, ప్రవేశించిరి. అడవులందు తిరుగువారు చెప్పునట్టి యిట్టివృత్తాంతము లెన్నియో కలవు. లోకరక్షణదీక్షాబద్ధకంకణు డగు భగవంతుని

ర్షణశక్తి, (3) ఊసరవెల్లికి దేహమున రంగులను మార్చునట్టిశక్తి, (4) పామునకు కప్ప యెలుగు యిత్యాదులు వానివాని దేహపోషణాదికమునకు ఆవశ్యకములై జన్మతః కలుగు నవియై యున్నవి. పక్షులకు ఉడ్యాణబంధము స్వతస్సిద్ధము. మానవులు, యితరజంతువులు పట్టుకొనని నశింపజేయకుండ పైకెగిరిపోవుటకై వానికది యేర్పడియున్నది. ఉడ్యానబంధమనగా పక్షులు పైకెగురుటకు చేయు పొట్ట అక్కళించుటకు పేరు. గరు త్మంతుడు, గద్ద, రాబందు, మొదలగుపక్షులను యెగురునప్పుడు చూడుము. పొట్ట లోపలికి పోయియుండును. కాళ్లు, పొట్టలోనికి హత్తుకొనియుండును. 'ఉడ్డీనం కురుతే, ఇతి ఉడ్యానం' అని లోగా ఉడ్యానశబ్ద వ్యుత్పత్తి వ్రాయబడియున్నది. పక్షులు మీదికెగురు నట్టి వ్యాపారమునకు ఉడ్డీనం అని పేరు. శ్లో॥ ప్రడీన, ఉడ్డీన, సండీనాని, ఏతాః ఖగ గతిక్రియాః. (ప్రడీన, ఉడ్డీన, సండీనములు పక్షులగమనక్రియలు) పక్షులు చేయు పని కనుకనె తద్గమనవాచకమగు ఉడ్డీనశబ్దమునుండి ఉడ్యానశబ్దమునకు పుట్టుక యేర్పడినది. జంతువుల క్రియలను చెప్పునపుడు దేనికి సంబంధించిన క్రియను దాని పేరుతో చెప్పుట

యందు భరన్యాసముచేసిన భాగవతోత్తములు పొట్టకూటికై పలుబాముల బడక అజగర వ్రతమవలంబింతురు. వారి భక్తిప్రభావముచే ఆకర్షింపబడిన ప్రజలు ఇష్టమృష్టాన్నముల సమర్పించి కృతార్థులగుదురు. 1922 లో నేను బెజవాడలో కాపురముంటిని. అట్టితరి రైల్వేస్టేషనులో ఒక భక్తశిఖామణి దినమంతయు కూర్చొని ధ్యాననిమగ్నుడై యుండును. ఎవ్వరితోనూ పలుకడు, ఏమియు అడుగడు. ఉదయము కృష్ణకువెళ్లి స్నానము మాత్రము చేసి వచ్చును. ఇంతకు మించి వేరే పనియు చేయడు. రాత్రులు మాత్రము 12 గంటలకు పైన రెండుమూడుగంటలు క్రిందనే పండుకొనును. కాపీనము తప్ప మరేమియు లేదు. అతని ముందుంచిన ద్రవ్యమును యెవరైన తీసుకొనవలసినదే కాని తాను మాత్రము తాకడు. గొల్ల జాతివాడట. రాత్రి పదిగంటలకు ఆయనయందు భక్తిగల ఒకా యన ప్రతిదినము అరటిపండ్లు పాలుతెచ్చి, పండ్లువొలిచి నోటిలోపెట్టి తిన్నపిమ్మట పాలు త్రాగించును. ఆ భక్తునిచర్యను ఒక్కసంవత్సరము నేను గమనించితిని. వారితో నే నొకనాడు కొలదిగా మాటలాడుచుండగా యీ యజగరవ్రతము ప్రస్తుతమాయెను. ఈ స్టేషనులో యీ గందరగోళములో మీకేమి పనియని యడుగ యిచ్చుట స్థిరపడిన మనస్సు మరి చలింపదనెను. వారు మాటలాడుతీరు గొల్లజాతికి చేరికగానే యుండెను. శ్రీభాగ వతమునకూడా అజగరవ్రతవిషయము ప్రహ్లాదాజగర సంవాదమున గలదు.

3. ఊసరవెల్లి (తొండ) ఒకప్పు డెఱ్ఱగాను తక్షణమే (ఐదునిమిషములలో) నల్ల గాను యింకొకప్పు డింకొకవిధముగాను మారును. ఇది బహుజను లెరిగినవిషయమే. ఎరయగు పురుగులు బెదరకుండుటకై వాని రంగువంటిరంగును గ్రహించుటకు యీ శక్తి వానికి సహజముగనే కలిగినది.

4. సర్పము దాగియుండి కప్పవలె అరవగా కప్ప, జాత్యభిమానముచొప్పున శబ్దముగలిగినతావుకు వచ్చి బదులరవగా పాము పట్టుకొని మ్రింగునట. ఈవిషయమే "కప్ప యెలుంగుపాములై" అని వర్ణింపబడినది.

సంస్కృతశాస్త్ర మర్యాదయై యున్నది. మార్జాలబంధము, పశుబంధము మొదలగు సంభోగక్రియలున్న, క్రౌంచనిషదనము, హస్తినిషదనము, ఉష్ట్రనిషదనము మొదలగు ఆసనములును నిదర్శనములు. ఉడ్యానబంధమువలన ఉదానజయము, స్వతః పక్షులకు కలిగి యున్నది. దీనిని మానవుడు పడయవలసియున్నాడు. మానవునియందు యిట్టి శక్తు లన్నియును సూక్ష్మరూపమున నున్నవి. ఇచ్ఛాశక్తిప్రభావము నెరింగిన మానవుడు యిచ్ఛానుగుణముగా సర్వశక్తులను పొందుచున్నాడు. కొలది సంవత్సరముల క్రిందట చిదంబరమునందు నివసించియుండిన "సాదకాయ దేశికులు" అను యోగీశ్వరులు ఆకాశ గమనము, అదృశ్యత్వము, కామరూపిత్వము, దూరశ్రవణము, దూరదర్శిత్వము మొదలగు సమస్తశక్తులను పొందియుండిన విషయము దక్షిణదేశస్థులకు సువిశదము.

పదార్థమును పక్వముచేయునప్పుడు ఆవిరిబలమున పైమూత యెగిరిపడగా ఆవిరి శక్తిని సంగ్రహించి రైళ్లు మొదలగు అనేకయంత్రములను నిర్మించిరి. గాలిలో యెగిరిపోవు కాగితము, పొగగొట్టములోనుండి పోవుపొగలో చిక్కి వడివడిగా యెగిరిపోగా, పొగకు పదార్థము నెగురగొట్టుగుణము కలదని తలంచి "బెలూను"లను కనిపెట్టిరి. విసిరివేయబడిన రాయి వేగబల మున్నంతవరకు నేలబడకుండుటచే వేగమునకుగల భూమ్యాకర్షణశక్తి నిరోధమును గమనించి విమానములను కనిపెట్టిరి. భౌతికపదార్థముల గుణములను కనిపెట్టి యిట్టి చిత్రాతి చిత్రములను పనులు చేయువా రందరు శిల్పు లనబడియెదరు.

దేహమునందు సూక్ష్మరూపములోనున్న ఆత్మశక్తులను సంగ్రహింగి యిచ్ఛాశక్తిచే స్వాధీనపరచుకొనువారు యోగులనబడియెదరు. శిల్పులకు ఆత్మవిచారముతోను యోగు లకు భౌతికవిచారముతోను పని యుండదు. యోగి ఆత్మశక్తిచే భౌతికశక్తుల నన్ని టిని నిరోధించకలడు. శిల్పి యోగిని లేరి పారచూడజాలడు. ఇట్టి యోగు లను భారతదేశము గోల్పోవుటచేతనే పరదేశీయులపాల బడవలసివచ్చినది. మరల యోగి రాజ్య మెన్నడు స్థాపింపబడవలసి యున్నదో కదా? అగస్త్య, వసిష్ఠ, విశ్వామిత్ర, అత్రి, జమదగ్ని, గురు, శుక్ర, చాణక్యాదులను భారతీయ యోగివర్యుల చరిత్రలు పఠించిన వారికికదా యోగులప్రభావము బోధపడును? సద్యః నీయందు సూక్ష్మరూపముతో నున్న పొట్ట అక్కళించుట అను ఉడ్యానబంధశక్తిని వృద్ధిపరుపుము. ఉదానజయమును బడ యుము. జలపంక కంటకాదులయందును ఆకాశమునందును సంచరింపగలవు.

హనుమంతుని ఆకాశగమనము

శ్రీరామకార్యార్థము సముద్రమును దాటునప్పుడు ఆకాశగమనము చేసిన శ్రీ యాంజనేయస్వామి పర్వతమునుండి పైకెగురునప్పటిస్థితి, శ్రీమద్రామాయణమునం దీవిధ ముగా వర్ణింపబడియున్నది. శ్లో॥ బాహూ సంస్తంభయామాస మహా పరిఘసన్నిభౌ (పూర్వకాలమున కోటసింహద్వారపు తలుపులకు, వెనుకవైపు, గడియగా వేయు, పొడు గాటి, లావైన, కొయ్యలను, సంస్కృతమున "పరిఘ"యనియు, తెలుగున గడియమానులు అనియు చెప్పుదురు) గొప్పగడియమానులతో సమానమైన చేతులను చాచెను. ఒడ్డునుండి నీటిలో నీదుటకు దూకువాడు, చేతులను చాచియేకదా దూకుచున్నాడు. అట్లే గాలిలో

ఈదుటకు బయలు దేరుహనుమంతుడు చేతులజాచుటయు క్తమే.శ్లో॥ ససాదచ కపిఃకట్యాం- మొలయందు సన్నముగా జేసెను. ఉడ్యానబంధము చేయుటచే మొలకుపైభాగమునందు సన్నగిలిపోయెనని తెలుచున్నది. "శ్లో. చరణౌ సంచుకోచచ—కాళ్లను సన్నముగా చేసెను. అధోభాగమునందలి శక్తి ఊర్ధ్వభాగమున చేరుటచే కృశత్వమేర్పడెనని తెలియుచున్నది. "శ్లో. సంహృత్యచ భుజౌ శ్రీమాన్", భుజములనుకూడ సంకోచింపజేసి కాంతితో నొప్పెను. దేహశక్తియంతయు ఊర్ధ్వభాగమున జేరుటచే వక్షస్థ్సలము మొదలను ఊర్ధ్వావయవములు బలిసి చూడ సుందరముగా నుండెనని యేర్పడుచున్నది. "శ్లో. తథైవచ శిరోధరాం", మెడను బిగబట్టుటచే కృశింపజేసెను. వక్షస్థ్సలమందలిశక్తిని తలలో చేర్చుటకు చేయు క్రియావిశేషము. "శ్లో. రురోధ హృదయే ప్రాణాన్", ఈ విధముగా ప్రాణాపానాది పంచప్రాణములను (ప్రాణశక్తినంతయు) హృదయా దూర్ధ్వప్రదేశమునందు బంధించెను. "శ్లో. ఉత్పపాతాథ వేగేన, వేగవాన్ అవిచారయన్", పిమ్మట మిక్కిలి వేగముగా పైకెగిరిపోయెను. ఇట్టి వర్ణనచే హనుమంతుడు ఉడ్యానబంధశక్తి చేతనే ఆకాశగమనము చేసెనని స్పష్టమగుచున్నది కదా.

1-2-37 వ తేది మొదలు నా అభ్యాసమంతయు ఉడ్యానబంధముతో కూడినది గానే యున్నదికదా?

హనుమంతుడు సముద్రము దాటునప్పుడు ఆకాశమున ఏవిధముగా వెళ్లెనో శ్రీమద్రామాయణమునుండి తెలిసికొందము. శ్లో॥ తమూరువేగోన్మథితాః సాలాశ్చాన్యే నగోత్తమాః, అనుజగ్ముః హనూమంతం సైన్యా ఇవ మహీపతిం- తొడలయొక్క వేగముచే విరిగినవృక్షములు రాజును సైన్యము లనుసరించినట్లు హనుమంతు ననుసరించెను. ఇట్లు చెప్పుటచే కాళ్లను అతివేగముగా ఆడించెనని తెలియుచున్నది. శ్లో॥ తస్యవానరసింహస్య ప్లవమానస్య సాగరం-కక్షాంతరగతోవాయుః జీమూతఇవగర్జతి- సముద్రమును దాటుచున్న ఆవానరశ్రేష్ఠునియొక్క బాహుమూలములయందలి వాయువు మేఘమువలె గర్జించెను. బాహువుల నతివేగముగ నాడించుటచేతనే ఉరుమువంటిశబ్దముత్పన్నమాయెను. శ్లో॥ ఆపాతే పక్షిసంఘానాం పక్షిరాజ ఇవ వ్రజన్- పక్షులు పారాడెడి ఆకాశమార్గమునందు గరుత్మంతునివలె వెళ్లుచుండెను. ఇట్లు చెప్పుటచే ఆకాశమునందు బోర్లపరుండి కాళ్లుచేతులాడించుచు గాని, ఆడించక చాచిగాని పోవుచుండెననుట స్పష్టము. ఈ యర్థము పక్షిరాజదృష్టాంతముచే ఏర్పడుచున్నది. సముద్రముయొక్క నీటికి సమీపమున ఆంజనేయుడు వెళ్లునప్పటివర్ణనము శ్లో॥ యేనాసౌయాతి బలవాన్ వేగేన కపికుంజరః- తేన మార్గేణ సహసా ద్రోణీకృత ఇవార్ణవః- హనుమంతుడు వేగముగా నీటిమీద నుండి వెళ్లునప్పుడు నీరు రెండు పాయలుగా చీలి నడుమ కాలువ యేర్పడి దోనెఆకారమును ధరించెను. ఆకాశమున నీటికి సమీపమున బోర్ల పండుకొని చేతులు కాళ్లు చాచి వెళ్లినపుడే యిట్టిస్థితి సంభవించును. లంకనుండి మరలివచ్చునప్పటి వర్ణనము. ॥శ్లో॥ తస్యబాహూరువేగంచ నినాదంచ మహాత్మనః- ఆ యాంజనేయుని యొక్క చేతులుకాళ్లు ఆడించునప్పటి వేగమువలన కలిగిన శబ్దమును సింహనాదమును కపులు విని సంతసించిరి. ఇదియును యీతనే స్ఫురింపజేయుచున్నది. నేను తీగమీద

యీదునప్పుడుకూడ స్వల్పముగ ధ్వని కలుగుటయు అడుగుననున్న కాగితపుచింపులు దుమ్ము వగైరా యెగిరిపోవుటయు కలుగుచునే యున్నది.

శ్రీ ఆంజనేయులు సురసాదులతో యుద్ధము చేయునపుడు భూమిమీదవలెనే సముద్రముమీద ఆకాశములో విచిత్రగతితో సంచరించినప్పటికి లంకకు వెళ్లునప్పుడును తిరిగి వచ్చునప్పుడును యీతపద్ధతిగానే సంచరించినట్లు స్పష్టము. ఇది స్వభావసిద్ధమైన పద్ధతిగ గూడ నున్నది. విజ్ఞానవికాసమువలన ప్రకృతిమార్గముల నతిక్రమించు మానవుడు దక్క సకలజంతుజాతములును భూమిపై అడ్డముగనే సంచరించుచున్నవి. జలచరము లన్నియు జలములోను పైనను అడ్డముగనే తిరుగుచున్నవి. ఖేచరములన్నియు ఆకాశమున నిట్లే పారాడుచున్నవి. మానవుడుకూడ నిద్రాద్యవస్థలలో ప్రకృతిగర్మమును వీడజాలకున్నాడు.

ఈత నేర్చుకొనునప్పుడు మొదటమొదట నీటిమీద బోర్లపండుకొని చేతులు కాళ్లు ఆడించుచు నేర్చి, పిమ్మట నిలువు యీత, బారయీత, కాళ్లయీత మొదలగు అనేక యీతలను నేర్చినట్లే గాలిలో యీదునప్పుడుకూడ ప్రథమమున యీతీరుగనే నేర్చుట తగును. అభ్యాస మధికమగుకొలది గాలిలోను ఆకాశమునందును నడువవచ్చును.

ఐతే శాస్త్రములలో నీటిమీద, సాలెపురుగుగూటి దారముమీద, సూర్యకిరణముల మీద నడచి ఆకాశమున నడువవలయునని చెప్పియున్నదే అందువేమో? ఆత్మశక్తులను దేహక్రియానిరపేక్షముగా ధ్యానమార్గముచే పొందు సమాధినిష్ఠుల మార్గ మిదియని తెలిసికొనుము.

మనోబలరహితులగు సామాన్యులకు ఆమార్గము సరిపడదు. సామాన్యప్రజలు ఆత్మశక్తులు స్వపరదేహములయందే విధముగా వికసించుచున్నదియు, వారి స్థూలసూక్ష్మ రూపములు యెట్లు పరిణామము జెందుచున్నదియు శాస్త్ర, లోక, స్వానుభవములవలన, గ్రహించి బాల్యమునుండియు అలవాటుపడిన దేహమనోభయవ్యాపారానుగుణముగా అభ్యాసక్రమము నేర్పరుచుకొని అభ్యసించుచో యోగ్యతానుసారముగా ఫలము సిద్ధించును.

గాలిలో దేహము తేలుటకు ఉడ్యానబంధశక్తియే ప్రధానమైనను హస్తపాదచలనశక్తినికూడ దానికి జతపరచినచో శీఘ్రములో కార్యము సిద్ధించును. పక్షులు ఉడ్యానబంధముచేసి పక్షములను చలింపజేయుచున్నవికదా? ఐతే, పక్షులయందు పక్షశక్తియు ఉడ్యానబంధశక్తియు సమానముగానున్నది. పక్షశక్తి అల్పముగనున్న కోళ్లు మొదలగునవి యితరములవలె యెగురజాలకున్నవి. మానవునియందు పక్షములు (హస్తపాదములు) స్వల్పములైనందున ఉడ్యానబంధశక్తి మాత్రమే మిగిలియున్నయది. అదియైనను వాడుకలో లేకపోవుటచేత అసత్ప్రాయమైనది. నీయందు సూక్ష్మరూపముతోనున్న ఉడ్యానబంధశక్తిని వృద్ధిపరచి హస్తపాదచలనమును తోడుచేర్పుము. ఇట్లు చేయుటకు 1-2-37 తారీఖునుండి నేను చేసిన అభ్యాసము ననుసరింపుము.

వ్యాయామకాలమును తగ్గించు నుద్దేశ్యముతో నేను "మోహనాసనము"ను కనిపెట్టితిని. తీగయందు దేహము చక్కగా నిలుచుటకొరకు చేతులు కాళ్లు ఆడించగా యీత ప్రక్రియ స్ఫురించెను. యోగశాస్త్రము దోహదమాయెను. అభ్యాసము అల్పముగా ఫలించి నను మహనీయుల ఆదరణము నందెను.ఆత్మశక్తులయం దధికవిశ్వాస ముదయించెను. క్రొత్త క్రొత్త విషయము లెన్నియో తోచుచున్నవి. ఇంతవరకు కలిగిన నా యిష్టదైవమగు శ్రీ నృసింహుని కృప యింకను కలుగుచో కొంతలో కొంతయైనను సాధించగలనని నమ్ము చున్నాను.

ఇనుపతీగెలు 36 నెంబర్లవరకు వున్నవి. నెంబరు హెచ్చినకొలది ఒకదానికన్న నొకటి సన్నముగానుండును. సన్నమైనకొలదియు బరువును మోయజాలదు. 16 వ నెంబరు నుండియు నా అభ్యాసము పాఠకులకు తెలిసియేయున్నది. అట్లు క్రమముగా 36 నెంబర్లను దాటి తరువాత సన్ననిదారములనుదాటి గాలియందును ఆకాశమునందును యీద వలయునని మోహనాసనసిద్ధాంతము.

దేహ ప్రకృతులు

ప్రతిప్రాణియు పుట్టుకతోడనే కఫ, పిత్త, వాత, ములను మూడు ప్రకృతులలో యేదియో యొకటి ప్రధానముగా పుట్టును. కఫప్రకృతి, అల్పసారములగు కట్వామ్లలవణ మిశ్రాహారముచే పూర్ణశక్తినొంది కష్టసహనమైన దేహముతో నొప్పును గాన నుత్తమము. పిత్తప్రకృతి, సారవంతమైన మధురాహారము నాహారించి అధిక కష్టమునకు వోర్వక సమశక్తితో నొప్పారుటంబట్టి మధ్యమము. వాతప్రకృతి బలవత్తరమైన సుస్నిగ్ధ మధురాహారము నాహారించియు యేపనికిని కొరకాక అల్పశక్తికమైయుండును కాన హీనము. మిశ్ర ప్రకృతులు మిశ్రబలముతో నొప్పుచుండురు. ఇదిగాక, ప్రతివానికిని బాల్యమున కఫ ప్రకృతియు, యౌవనమున పిత్తప్రకృతియు, వార్ధకమున వాతప్రకృతియు వుండును. మరియు అనూపప్రదేశము కఫోల్బణముగను సాధారణప్రదేశము పిత్తోల్బణముగను, జాంగల దేశము వాతోల్బణముగను నుండును. ఇంకను చల్లని దేశకాలములు కఫప్రదముగను, వెచ్చనివి పిత్త వాత ప్రదముగను వుండును. ఇది ఆయుర్వేదసిద్ధాంతము.

నాది పైత్యవాతప్రకృతి. తిన్నంతవరకే సరిగాని ఒకపూట తిండి మానుచో తాళలేనివాడను. క్షయ వ్యాధిని లోంగిచూచిన శరీరము. ఆ రోగ్య మును సంపాదించుటలోనే కొంత యౌవనము గడచి పోయెను. 37 వ యేట గాలియీత ప్రారంభించితిని. యిం కెంత కష్టముగలదో పాఠకునికే తెలియును. నే నిం కెంత వరకు చరితార్థుడనగుదునో కాలమే తెలుపగలదు. నూత్నమార్గము నొకదానిని కనిపెట్టి నందులకై సంతసించుచున్నాను. నవీనయంత్రములను కనిపెట్టిన పాశ్చాత్యులలో కూడ యెందరెందరో కలసి ఒక్కొక్క దానిని పూర్తిచేసిన విధము విజ్ఞు లెరింగినదే. విమాన యానమింకను నిరపాయము కాలేదు. తను, ధన, వ్యయముతో కూడిన అంగారకలోక యాత్ర చంద్రమండలయాత్ర ఆరంభస్థితిలోనే యున్నది. అణుభేదనప్రయత్నము ఆలోచనా నిమగ్నమే. ఇంకను యిటువంటి వెన్నియో ఊహాప్రపంచమును వదలలేదు.

"సాధనమున పనులు సమకూరు ధరలోన" అనుసూక్తిని నమ్మి క్రియావంతులు ప్రయత్నింతురు కదా !

శుద్ధమైన కఫప్రకృతియు, పది, పన్నెండు సంవత్సరముల వయస్సు కలవాడు, శీతలప్రదేశమునుండి కట్వామ్లలవణసంసర్గము లేని సుస్నిగ్ధమధురాహారమును తృప్తిగా భుజించుచు, నియమముగా గాలియాత నభ్యసించుచో తొమ్మిదిసంవత్సరములకు కృతార్థుడగునని నా నమ్మకము. పార్థివమగు శరీరముతో పృథివియందు సంచరించుటకు మూడు సంవత్సరములు పట్టుచున్నప్పుడు నాల్గవ తత్వమగు వాయుసంచారమునకు అంతకాలము ఆవశ్యకమయ్యే యున్నది. ప్రథమాభ్యాసకునికే యింత కష్టముకాని, వాని సంతానమునకు తత్పరంపరకు పితృశక్తిచే యిది సులభముగనే సిద్ధించును. కొన్ని తరములు గడచిన పిమ్మట మానవజాతియంతయు యిప్పుడు నేలమీద నడుచునంత సులభముగా గాలిలోను ఆకాశమునందును సంచరింపగలదు. ఇప్పటిబిడ్డ భూమిమీద నడుచుటలో తన గమనమును పూర్తిచేయునట్లు అప్పటిబిడ్డ ఆకాశగమనముతోగాని గమనశక్తి నంతమొందింపదు. చెట్టెక్కువాడు కొమ్మకు కొమ్మపట్టుకొని చివరకు పోవునట్లే అనంతాకాశములో సంచరించువాడు తద్గతసర్వలోకసంచార మొనర్చుటలో విచిత్ర మేమున్నది ?

గాలియాత సాధకునకు వలయు ఆహారము

ఆరుమాసములకు పండెడి మొలకొలుకులు, పిసాణాలు, బంగారుతీగెలు, మొదలగు వడ్లు చక్కగా దంచినబియ్యము, చాయపెసరపప్పు, చాయ మినప్పప్పు సగ్గుబియ్యము వగైరాధాన్యములు, పెరుగుతోటకూర, కాడలు, పొన్నగంటికూర, కామంచికూర, మెంతికూర, మొదలగు చల్లనికూరలు, బూడిదగుమ్మడికాయ, మంచిగుమ్మడికాయ, బీరకాయ, సొరకాయ, బెండకాయ, పెద్దచిక్కుడుకాయ, అరటికాయ, అత్తికాయ, అరటిపూచ, అరటిపువ్వు మొదలగు కాయగూరలు, గెనుసుగడ్డ, వుర్లగడ్డ మొదలగు గడ్డలు, యేరోజున కారోజు తీసినవెన్న పాలు, తియ్యనిపెరుగు, కమ్మనిమజ్జిగ, నెయ్యి, మీగడ (బట్టెద్ది), తెల్లగానుండు బూరాచక్కెర, కలకండ, బాదంపప్పు, లేత టెంకాయ, టెంకాయనీరు, చెరుకురసము (ఇది అత్యంత ముఖ్యమైనది), అరటిపండ్లు, తీయద్రాక్ష, కమల, నారింజ, బత్తాయి, సాతుక్కుడి, చీని, కిరిణి, మలాం, (సిద్ధవట్టపుదోస), సీమఅత్తి, సీతాఫలం, పుచ్చ, ఆపిల్, దానిమ్మ, సపోట, సన్నవిత్తనములు, లేక బోలు విత్తనములుగల జామ, మొదలగు తియ్యనిపండ్లు వాడుకొనవలసినది. ఏపదార్థమును వాడినను తియ్యని రుచికలదియు, చల్లనిగుణము కలదియుగ వుండవలయును. దేశకాలభేదములను బట్టి పదార్థము లనంతములుగా వుండును. వానిలో నిట్టివానిని శాస్త్రమువలనను అనుభవము వలనను తెలుసుకొనవలసినది. దిఙ్మాత్రముగా యిచ్చట చూపబడినది.

వంటచేయు విధము

బియ్యము పప్పులు మొదలగు వానిలో రాళ్లు, యిసుక, మట్టిగడ్డలు లేకుండ జాగ్రతగా పరిశుభ్రము చేసుకొనవలెను. సాత్వికాహారి ముఖ్యముగా గమనించవలసినవివ

య మిదియే. ప్రతిపదార్థమును దానిదానిరుచి తెలియునట్లు చక్కగా నమలితినవలయు ను. రాళ్లువగైరా యున్నచో దంతములకు బాధకలుగును. తామసాహారి పదార్థముల యొక్క ప్రత్యేకరుచిని కాక మసాలామిశ్రమరు కల్పితరుచిని కోరును. మసాలామిశ్రద్ర వ్యము నోట నుంచుటతోడనే లాలాజల మధికముగా వూరి నమలుటలో నిమిత్తములేకనే లోనికేగును. అందుచే నితనికి ధాన్యములు బాగుచేయుటలో నధికశ్రద్ధ అవసర ముండదు. అంగటిలో అమ్ము పప్పులను వాడకూడదు. అవి నీటిలో కొంతసేపు నానపోసినగింజల నుండి తయారుచేయబడినవిగాన నిస్సారములు. నానని గింజలనుండి చేయబడిన చాయ పప్పు శ్రేష్ఠమైనది. కాయగూరలను బాగుచేయుటలో గూడ ప్రత్యేకశ్రద్ధతో పుచ్చు వగైరా తొలగించవలయును. ఏమాత్రముదోష మున్నను తినునప్పుడు పట్టియిచ్చును. *

తామసాహారి, కూరగాయలలోని దోషములను తిరుగబోతచే కప్పిపుచ్చబడుటచే కనుగొనజాలడు. వంటకంతకును మట్టిపాత్రలే వాడుకొనవలెను. ఉప్పు పులుసు కారము కలిపిన పదార్థములు పక్వముచేయబడిన మట్టిపాత్రలు వాడతగనివి. వీనియందు పచనము కావింపబడిన సాత్వికాహారములు తమ రుచిని కోల్పోవును.

బియ్యము మొదలగు పదార్థములను పక్వము చేయునపుడు తగుపాటి మంచినీట వుడికించవలసినది. అధికముగా నీరుచేర్చి వండి వార్చకూడదు అట్లు చేసినచో పదార్థము లోని సారమంతయు వార్చిన నీటిగుండా పోయి పిప్పియే మిగులును. అట్టిపిప్పి దేహపోష ణకు చాలదు. వండునప్పుడు వస్తువులు మాడిపోగూడదు. మాడినపదార్థము సారహీన మగుటయే కాక దుర్గంధయుతమును దేహమునకు విషతుల్యమునగను అగును. కుక్కర్ మొదలగు వానివలన ఆవిరిద్వారా వండుచో మాడిపోవునన్న భయముండదు. రుచిగా నుండును. ఆవిరివంటకము చాలా ప్రశస్తమైనది. అన్నము సంకటిగను, పప్పువగైరాలను జావగను వండగూడదు. అటులగుచో అపానవాతము కలుగును. పదార్థములు సరిగా ఉడక నిచో జీర్ణములు కావు. పెసరపప్పును ప్రత్యేకముగా పప్పుగా కానీ కూరలు చేర్చికాని చేసుకొనవచ్చును. తిరుగబోతకు నెయ్యిలో మినపప్పు, ధనియాలు, జీలకర్ర, వేయించి

---

* సింగరాయకొండలో ప్రతిసంవత్సరము, జ్యేష్ఠ శు 10 లు మొదలు బ 5 లు వరకు, వాడుకగాజరుగు, శ్రీ నృసింహస్వామివారి కల్యాణమహోత్సవమునకువలెనే, యీ సంవ త్సరము (విక్రమ) కూడ, మా యింటికి వేంచేయుభాగవతోత్తములు, యథాశక్తి నేజేయు సపర్యల నంగీకరించిరి. నూనెడబ్బాలో ఎట్లో ఒకయెలుక చొరబడి, అసువుల బాసినది. సామానులగదిలో, దుర్గంధము కలుగగా, ఎచ్చటనో యెలుకపడి, చచ్చియుండవలయు ననుకొంటిమి. యెంతవెతికిననూ కానరాలేదు. డబ్బాలోనూనె పులిహోరకు, తాలింపుల కూ,వాడుతూనేవచ్చిరి. ఇంగువవాసనలో యీవాసన కొట్టుకొనిపోయెను. పదార్థములు, భోగ్యములు, పరమభోగ్యములు, అని అందరు చక్కగా ఆరగించిరి. డబ్బాలో నూనె, కడబట్టెను. అడుగునూనె తాలింపుతోచేసిన, వంకాయపులుసు, రుచిగానే యున్నట్లు, సర్టిఫై చేయబడినది. సాయంకాలము, నూనెకొరకు, డబ్బావంచగా, లటాలున ఎలుక పడెను. ముక్కులు పగిలిపోయెను. యేమనుకొని యేమి ప్రయోజనము.

వేసేది. వీనిలో పుష్పకాని, పులుసుకాని కారముకాని చేర్పతగదు. పెసరపప్పుతో దోశలు, అట్లు, పొంగరాలు, వడలు, మణుగుబూరెలు మొదలగు పిండివంట లెన్నియో దేశాచారము ననుసరించి చేయవచ్చును. మినప పప్పులోకూడ పైవాని నన్నిటిని చేయతగును. మినపసున్ని, శేబి వగైరాలును చేయతగినవే. చక్కెర, నేయి, బియ్యపుపిండి, పెసరపిండి, మినపపిండి, ద్రాక్ష, బాదంపప్పు వగైరాలతో చేయు తియ్యనిభక్ష్యము లన్నియు ప్రసిద్ధములే. హల్వాలు, పాయసములు, క్షీరలు, మైసూరుపాకు, లడ్డు వగైరా ఆంధ్రులకు క్రొత్తవి కాదు. కోవా, పేడా, బర్ఫీ, రసగుల్లా, గులాబ్జాన్ మొదలగు వుత్తర దేశపు వంటకములను ఆదేశవాసులవలన నెరుంగునది. చపాతిపూరీ, చక్కెరపూరీ, అంగటి రవతో చేసుకొనవచ్చును. చప్పటివస్తువులలో జీలకర్రయు చక్కెరచేర్చిన తీపి వానిలో యేలక్కాయ పచ్చకర్పూరము పరిమళముసకు చేర్చేది. వంటకములన్నియు యెండా కాలములో చల్లగను, శీతకాలములో ఉష్ణముగను వుంచవలయును. కిం బహునా? మధురముగను శీతలముగను వుండు ప్రతిదానిని వాడవచ్చును.

స్నానపానములు

గోరువెచ్చని మంచినీటిలో కంఠస్నానము చేయవలయును. దేహమును పెసరపిండిలో, తోముకొనవలయును. ఇట్లు చేసినచో స్వేదరంధ్రములు తెరువబడుటచే ప్రాణవాయువును చర్మము గ్రహించుటయు, లోని మాలిన్యము వెలుపలకు పోవుటయు కలుగుచున్నది. వారమున కొకసారి నువ్వులనూనె తలంటుకొని, సీకాయలో రుద్ది, వేడి మంచి నీటిలో, అభ్యంగనస్నానము చేసేది. అభ్యంగనము వుదయము యేడుగంటలలోగా వుత్త కడుపుతో చేసుకొనుము. త్రాగుటకు చల్లని మంచినీరే వాడుకొనేది.

వస్త్రధారణము

ఈ సాధకుడు వస్త్రభారమును పూర్తిగా తగ్గింపవలయును. 5 మూరల పంచ మొలకు పిడిచుట్టు చుట్టుకొని 3 మూరలతుండు పైకి వేసుకొనవలయును. అవిరెండైననూ సన్నగా నుండవలయును. రోజంతయు నిట్లే గడుపవలయును. చొక్కాలు, షరాయిలు, టోపీలు, విధిలేక వాడవలసినచో అవసరము తీరువరకు మాత్రము వదులుగా వాడుకొనేది. అతి కఠినవ్యాయామ తప్తమగు శరీరమునకు చల్లనిగాలి జవసత్వముల నొసంగగలదు. సదా కౌపీనమును తప్పక ధరించవలెను. దీనివలన రహస్యాంగ చలనబాధ తప్పును. కావిగుడ్డను కౌపీనముగా ధరించుచో కామవికారమణుగును.

విహారాదులు

సదా విశ్రాంతిగాను సంతోషముగాను వుండవలయును. పగలుగాని రాత్రిగాని తృప్తితీర నిద్రించవలెను. ఈ సాధకునకు నిద్ర మహోపకారి. నిద్రవలన శ్లేష్మము వృద్ధియై దేహమును పోషించును. ఆకాశమున నెగురు పక్షులను, విమానములను, శ్రద్ధగా చూచుచుండవలయును. వానిని గురించిన

గ్రంథములను పఠించవలెను. కర్మవీరుల చరిత్రములను చదువవలయును. గాలి యీతె
గ్రంథమును పారాయణము చేయుచుండవలయును. పంచభూతములు, సూర్యుడు, చం
ద్రుడు, నక్షత్రములు, జీవనిర్జీవముల గుణములను తెలిపెడి శాస్త్రములను చదువవల
యును. వైద్యశాస్త్రమున పరిచయము సంపాదించవలయును. వాగ్భటసూత్రస్థానము
లోని స్వస్థవృత్తమును చదువవలెను. భారతదేశములో ఆయుర్వేదవైద్యమువలె సుక
రము, సులభము, సుఖదము అగునది మరియొకటి లేదని నా యనుభవము. తాను ప్రతిని
త్యము వాడుకొనుపదార్థముల గుణదోషములను చక్కగా తెలుసుకొనియుండవలయును.
నాచే రచింపబడిన 'ప్రాణశక్తి' అను గ్రంథమును తప్పక చదివితీరవలెను. సంస్కృత
భాష నభ్యసింపవలెను. భారతీయ విజ్ఞానమంతయు సంస్కృతభాషయం దుండుటంబట్టి
ఆభాష రానిది ఆత్మానాత్మ విచారణమున గుడ్డియగుట తప్పదు. భగవద్గీత, అష్టోత్తర
శతోపనిషత్తులు, బ్రహ్మసూత్రములు, పాతంజలయోగసూత్రములు, హఠయోగప్రదీపిక,
యితర యోగగ్రంథములు, భారత, భాగవత, రామాయణ, అష్టాదశపురాణ, ఉపపురా
ణములయందలి యోగీశ్వరులచరిత్రములను చదువవలయును. వీని యర్థమును అనువాదము
ల వలన కాక మాతృకలనుండియే గ్రహించుట శ్రేష్ఠము. అనువాదములలో ననేకములు
దేవభాషానభిజ్ఞులచేతను, అల్పజ్ఞులచేతను రచింపబడినవిగాని వానిని నమ్ముట దేనినో
నమ్మి యేట దుముకుటవలె నుండును.

నిషిద్ధాహార విహారాదులు

రెండుమూడు మాసములలో పండెడి వడ్లబియ్యము, 6 మాసములలో పండు ఈశ్వర
కోరల వడ్లబియ్యము, మరబియ్యము, తవుడుపోవునట్లు చక్కగా దంచని బియ్యము, పొట్టు
పెసరపప్పు, పొట్టు మినపపప్పు, (తవుడు పొట్టు ఆరోగ్యమునకు ప్రధానములు. జీర్ణకా
రులు, అను విషయము యీ యభ్యాసకునకు వర్తింపదు. యితని దేహాన్నికి వీనితోడి
ఆహారము చాలదు. చక్కని పరిశోధనవలన కనుగొనిన విషయము కాన నతిక్రమింప తగ
దు.) గోధుమలు, కందిపప్పు వగైరా వేడిచేయు పప్పుదినుసులు, అలచందలు మొదలగు
వాతకరమగు పప్పులు శెనగపప్పు మొదలగు వుష్ణవాతముచేయు పప్పులు, పనికిరావు.
ఉష్ణకరములు, వాతకరములు, ఉష్ణవాతకరములు అగు సర్వవస్తువులును వర్జ్యములు. ఈ
నియమము ననుసరించియే పైన వ్రాయబోవువానికి త్యాజ్యత్వ మేర్పడుచున్నది. సూచన
గా కొన్నిటిని వ్రాయుచున్నాను. సైంధవము, సాముద్రము, మొదలగు సర్వ లవణములు,
చింతపండు, చింతకాయ, నిమ్మకాయ మొదలగు సర్వామ్లములు, మిరపకాయలు, మిరి
యాలు, శొంఠి, అల్లము, మొదలగు సకల కటుద్రవ్యములు, సరిపడవు.
ఆవాలు, యింగువ, కరేపాకు మొదలగు మసాలాద్రవ్యములు వాడరాదు. కొయ్యతోట
కూర మొదలగు ఆకుకూరలు, కాకర, గోరుచిక్కుడు, వంగ, దోస, పొట్ల, వగైరా
కాయగూరలు, యెఱ్ఱగడ్డలు, వెల్లుల్లి, కంద, పెండలము, చామ, వగైరాగడ్డలు, గోసంబం
ధమగు పాలువగైరాసమస్తము, బెల్లము, బెల్లపుచక్కెర, వేయిశెనగవగైరా చమురు
పప్పులు, మునురు టెంకాయలు, మామిడిపండ్లు, పుల్ల నారింజ, పుల్ల దానిమ్మ, గట్టిగింజలజామ
వగైరా పుల్లనిపండ్లదినుసులు, సరిపడవు. చద్దిదైన, పులిసిన, పాసిన, మాడిన, మిక్కిలి

చల్లనైన, అపక్వ, అర్ధపక్వములైన, యెక్కువదినములు గడచి బూజుపట్టిన, రుచి చెడిన, వంటకములును, ఆరిపోయిన, యెండిపోయిన, కుళ్లిన, శాకఫలాదులును పనికిరావు. వంటకు ఇత్తడిపాత్రలు వగైరా కూడవు. అల్యూమినియపు పాత్రలను తాకనేరాదు. చన్నీటి స్నానము, మిక్కిలి వేడినీటిస్నానము, శిరస్నానము, వుప్పునీటిస్నానము, ప్రాతస్స్నానము, తగదు. కాఫీ, టీ, కోకో, వోవల్‌టిన్, సోడా, లిమ్నేడ్, మాల్టెడ్ మిల్కు మన్నవస్తువులు, వగైరా పానీయములు నిట్టవు. తాంబూలము, వక్కలు, బీడీ, సిగరెట్, చుట్ట, పొంబాకు, హుక్కా, గంజాయి, సారాయి, నల్లమందు, నస్యము, వగైరా దురభ్యాసములు. జూదము, కాలహరణము, నషక, వ్యాయామము, * స్మరణాద్యష్టవిధ మైథునము, ఉపవాసము, ఎండ, నిప్పు, అతిచదువు, అతినవ్వు, అతిభాషణము, వివాదము, సాహసము, కోపము, చింత మొదలగునవి బలహరములు. అశుద్ధ వస్తుశ్రవణ స్మరణ దర్శన మసహ్యకరము. తామసాహారులతో కలసి భుజించుట చాంచల్యమునకు హేతువు. విషాదాంతములగు నవలలు, నాటకములు, సినిమాలు నిరాశాజనకములు. శృంగారరస గ్రంథము లుద్వేగకరములు. రాత్రులు 9 గంటలకుపైన మేలుకొనరాదు. (గోధుమ, పుసరిక, దానిమ్మ, పొట్ల, గవ్యము) వైద్యశాస్త్రమున ఆరోగ్యకరములుగా కొనియాడబడినను యీసాధకునకుమాత్ర ముపయోగింపవు. వాడినచో ఉష్ణముచేయుటద్వారా అభ్యాసమును నిరోధించగలవు.

పొద్దుననే 5 లేక 6 గంటలకు నిద్రలెమ్ము. పడకమీదనుండియే "నాబుద్ధిని మంచి త్రోవను త్రిప్పుము. నా అభ్యాసమును నెరవేర్పుము" అని సకలాంతరాత్మయగు పరమాత్మని ప్రేమపూరితహృదయముతో ప్రార్థింపుము. జల మల బాధలను నిర్వర్తించి, దంతధావనమును ముగింపుము. బహలిక లేక దేహ మభ్యాసయోగ్యముగా నుత్సాహముతో

---

*స్మరణం, కీర్తనం, కేళిః, ప్రేక్షణం, గుహ్యభాషణం, సంకల్పః, అధ్యవసాయః, క్రియానిర్వృతిః, అని మైథునము (స్త్రీపురుషుల కలయిక) 8 అంగములతో కూడియుండును.

(1) స్మరణము. స్త్రీలను సదా తలంచు చుండుట.

(2) కీర్తనము. స్త్రీల వర్ణనలతో నిండిన గీతములను పాడుట, గ్రంథములను చదువుట.

(3) కేళి. స్త్రీలతో కలిసివుండుట, తిరుగుట, మొదలైనవి.

(4) ప్రేక్షణం. స్త్రీ సంబంధములగు నృత్యగీత వాద్యములను చూచుట.

(5) గుహ్యభాషణము. స్త్రీలతో యేకాంతమున మంతనము లాడుట.

(6) సంకల్పము. ఈ స్త్రీని పొందవలయునని తలంచుట.

(7) అధ్యవసాయము. పై తలపును దృఢపరచుకొనుట.

(8) క్రియానిర్వృతి. కోరిన స్త్రీతో కోర్కెతీర కలయుట.

నున్నచో గాలియార నభ్యసింపుము. దఫాకు రెండు సెకండ్లు మొదలు పది సెకండ్లవరకు సెంబరువారి తీగలమీద లోగా నేను చేసినట్లు చేయుము. పావుగంట విశ్రమించి గోరువెచ్చని మంచినీటితో కంఠస్నానము చేయుము. సన్నని తెల్లవస్త్రములను వదులుగా ధరించి లోగా మొదటి సూత్ర వ్యాఖ్యానములో వలె గచ్చకాయంత దూదివుండపై మనస్సును నిల్పి యేకాగ్రముగా 15 నిమిషములు ధ్యానింపుము. పావుగంట విశ్రమింపుము. నిద్రవచ్చినచో తృప్తిగా నిద్రపొమ్ము. నిద్ర రాకనేయుండిన వలయును కాని వచ్చినదాని నరికట్టరాదు. క్రమశః అదియే నిలచిపోవును. 8 గంటలకు 10 లేక 12 అరటిపండ్లు 1 పలం వెన్న నంచుకొనుచు తిని, చక్కని తియ్యనిమజ్జిగ 3 గిద్దలు త్రాగుము. 11 గంటలకు మరల, తూలధ్యానముచేసి విశ్రమించి 12 గంటలకు అన్నము, పప్పు, కూర, వెన్న, మజ్జిగ భుజింపుము. 4 గంటలకు అరటిపండ్లు తప్ప, యితర ఫలములను కాని భక్ష్యములను కాని భక్షించి మంచినీరు త్రాగుము. రాత్రి 2 గంటలకు తూలధ్యాన విశ్రమానంతరం 8 గంటలకు అన్నము, కూరలు, నెయ్యి, పాలు, చక్కెర, భుజించి 1 గంట మేల్కొని 9 గంటలకు పరుండి వుదయం మామూలుగా లేచేది. నిత్యకృత్యములకుపోను మిగతకాలమును గ్రంథపఠనాదులతో గడిపేది. సాగకుడుండు తావున, యెండ లధికమైనప్పుడు చల్లనిప్రదేశములకు వెళ్లి, చలికాలము రాగానే స్వస్థానమునకు చేరేది. కామవికారము కలిగినపుడు నీవు ధ్యానించు దూదియందు మనస్సును చేర్చుము. వెంటనే తగ్గిపోవును. చన్నీటిలోనైనను కూర్చుండవచ్చును. రాత్రులయందు బయలున నిద్రింపుము. వెన్నెల, గాలి, మంచు, దేహమున కాప్యాయనకరములు. అతిగాలి, అతిమంచు నిషిద్ధము. అనంతాకాశమున మిలమిలలాడు నక్షత్రములు భగవన్మహిమను జ్ఞప్తికి దెచ్చును.

యోగవైభవము

పాతంజల యోగదర్శనమునందు విభూతిపాదమున చెప్పబడిన విషయములను దిఙ్మాత్రముగా వివరింతును. దాన యోగశాస్త్ర వైభవము బోధపడగలదు.

భూతభవిష్యత్ జ్ఞానము

తనయొక్కయు యితరులయొక్కయు జరిగిన జరగబోవు సంగతులను తెలుసుకొనుట. దుర్యోధనుడు పుట్టినప్పుడే వీడు క్షత్రియజాతిని స్వకులమును నశింపజేయకలడు. వీనిని తుదముట్టించినచో లోకము బాగుపడును. నీకు 99 మంది కొడుకు లుండిరి కదా? వీడు లేకున్న నేమాయె? బహుమంది క్షేమముకొరకు ఒకనిని విడుచుట దోషము కాదు; అని మునులు ధృతరాష్ట్రునితో చెప్పిరి.

సర్వభూత ఋతజ్ఞానము

మానవులు మాటలాడు సకల భాషలను యేనుగు మొదలు చీమవరకు వుండు సకల విఘ పశు పక్ష్యాదులయొక్క ధ్వనుల యర్థమును కనుగొనుట. సౌభరి మహర్షి నీటిలో సంచరించు మత్స్యముల భాషను తెలుసుకొనెను. కేకయ మహారాజుకు చీమలభాష తెలి

యును. సీతా విరహా దుఃఖితుడై యడవుల ద్రిమ్మరుచున్న శ్రీరామచంద్రునకు లక్ష్మణుడు లేళ్ల సంజ్ఞల వలన, సీత ఆకాశమార్గమున దక్షిణ దిక్కునకు కొనిపోబడినట్లు చెప్పెను.

పూర్వజాతి జ్ఞానము

తనయొక్కయు పరులయొక్కయు పూర్వజన్మరహస్యములను తెలిసికొనుట. నారదుడు పూర్వజన్మమున తాను దాసీపుత్రుడ ననియు, వేదవాదులగు ఋషీశ్వరుల ఉచ్ఛిష్టప్రభావముచే యీ జన్మమున దేవఋషినైతి ననియు, వ్యాసునితో చెప్పెను. పూర్వజన్మ జ్ఞానముగల కొందరి వృత్తాంతములను పత్రికలలో చదువుచున్నాము కదా!

పరచిత్త జ్ఞానము

ఇతరుల మనసులోనుండు సంగతులను తెలుసుకొనుట. ఋషులు, కొన్ని సంగతులు వ్యాసునివలన తెలుసుకొనదలచి, సరస్వతీ తీరమునకు రాగా, స్నానముచేయుచున్న వ్యాసుడు, "శూద్రస్సాధుః" (శూద్రుడు మంచివాడు) స్త్రీయస్సాధు, (స్త్రీలు మంచివారు) 'కలిస్సాధు' (కలియుగము మంచిది) అని చెప్పినై చెను. తా మడుగకముందే సదుత్తరము వచ్చినందులకు ఋషులు సంతసించిరి.

అంతర్ధానము

ఆకాశమునందు శబ్దము, వాయువునందు శబ్దస్పర్శములు, తేజస్సునందు శబ్దస్పర్శ రూపములు, జలమునందు శబ్దస్పర్శ రూపరసములు, భూమియందు శబ్దస్పర్శ రూపరస గంధములు అను ధర్మములు కలవు. వీని వికృతులయందును యీ ధర్మము లుండును. ధర్మములతో సహా ధర్మినదృశ్యముచేయుట, అంతర్ధాన మని చెప్పబడుచున్నది. యోగి, తనను గాని యితరుని గాని యోగప్రభావము వలన అంతర్ధానము చేసినచో అతనిని మనము తాకినను స్పర్శను బొందలేము. మాటలాడుచున్నను మన కవి వినబడవు. మన కన్నులకతని రూపము గోచరింపదు. అతనివంటినున్న చందనాది పరిమళమును మనముక్కు గ్రహింపలేదు. స్వ, పర, శబ్దాదివిషయములలో ఒక్కొక్కదానినికూడా యోగి అంతర్ధానము చేయగలడు. తాను మనకొందరికగపడక మాటలనుమాత్రము వినిపించును. తాను మనకగుపడుచు మాటలనుమాత్రము మనము వినకుండచేయును. టాకీషేలిములో సౌండు చెడినప్పుడు తెరమీదిబొమ్మలు పెదవులాడించుచుండును. మనలో కొందరిని, తనమాటలను వినునట్లును, కొందరిని వినకుండునట్లుకూడ, యోగి చేయగలడు. ఇట్లు అంతర్ధానము బహుముఖముగా నున్నది. దేవతలు, నలుని దేహమును అంతర్ధానముచేసి దమయంతివద్దకు పంపిరి. దేవకీవసుదేవులను రథముపైనెక్కించుకొనిపోవుచున్న కంసునకు, "అశరీరివాక్కు" వినిపించెను. శ్రీకృష్ణుని మురళీగానము భర్తరాండ్రను గోపికలకుమాత్రమే వినిపించెను. శ్రీకృష్ణుడు భక్తులకు చతుర్భుజములతోను, యితరులకు ద్విభుజములతోను, కనుపించుచుండెను.

మరణ జ్ఞానము

తనకుగాని యితరులకుగాని చిర, అచిర, కాలములలో కలుగబోవు మరణమును సహేతుకముగా తెలుసుకొనుట. విశ్వరూపసందర్శనమున అర్జునుడు యుద్ధములో నశింపబోవు కౌరవ పాండవవీరులను కన్నులారచూచెను. పాండవదూతగా వచ్చిన కృష్ణునితో కర్ణుడేకాంతముగా మాటలాడుచు "ధర్మరాజుచేయు యీ రణయజ్ఞమున, కౌరవులును తత్పక్షీయులును, నేనును, పశువులము కాగలము. ధర్మజుడు విజయలక్ష్మితో భద్రాసన మలంకరించును" అనెను.

మైత్ర్యాది బలము

తనను గాని తన అనుగ్రహమునుపొందిన మరియొకనినిగాని సర్వభూతములును ప్రేమించునట్లును, దయదలచునట్లును, సంతసించునట్లును, చేసుకొనుట. మైత్రీబలము, కరుణాబలము, ముదితాబలము- అని త్రివిధము మైత్ర్యాదిబలము. ఇట్టి బలముగల వానికి విషసర్పములు, సుధా, సుమదామము లగును. మృత్యువ్యాళము లు సుప్రసన్నము లగును. అనూయా నిలయములగు రక్షఃపిశాచములు, సంతుష్టస్వాంతము లగును. రాటపుపరిశ్రమచే లాంకషైర్ మిల్లులను నశింపచేసి, అచ్చటివారి ఆగ్రహమునకు గురియైన, శ్రీ మహాత్మాగాంధీగారు అచ్చటికి వెళ్లినప్పుడు వారి సంతోషము వర్ణనాతీతముగ నుండెగదా !

హస్తిబలాదులు

జంతువులలో బలవంతమగు యేనుగుయొక్కయు అనేక యేనుగులయొక్కయు బలమును పొందవచ్చును. పాశ్చాత్యదేశములయందు గుఱ్ఱములు పూర్వ మధికముగా నుండి అన్నిపనులకు ఉపయోగపడుటచే, వారు, తమయంత్రములకు గుఱ్ఱపుబలమును ప్రమాణముగా నుంచినట్టే భారతదేశములో కూడ పూర్వము యేనుగు లధికముగ నుండుటచే బలమునకు యేనుగను భారతీయులు ప్రమాణముగా గొనుచుండిరి. ధృతరాష్ట్రుడు లక్షయేనుగుల బలముగలవాడు. భీముడు పదివేలయేనుగుల బలముకలవాడు. ఇట్టిభీము డొకప్పుడు దక్షిణదిక్కునకు పోవుచు దోవలో తోకజాపుకొనియున్న ముసలికోతిని చూచి కోతీ ! కోతీ ! తోకముడుచుకో నేను తోకను దాటరాదనెను. అప్పుడాకోతి "నాయనా! కదలలేకున్నాను. నీబోటి వాడు నన్ను దాటడని తెలుసును. దయయుంచి తోకనావలకు నెట్టి పొమ్మని బ్రతిమాలుకొనెను. (రామాయణకాలమునాటి మాటలాడు కోతులు ద్వాపరాంతమువరకు నున్నట్లు మన చరిత్రలవలన తెలియుచున్నది.) సరియని భీమన్న తోకనులేవనెత్తబోగా సాధ్యపడమిచే నమస్కరించెను. ఆంజనేయుడు తన్నెరింగించి ఆశీర్వదించెను. గజ, గరుడ, వాయు, హనుమదాదులబలములయందు సంయమము చేయుటచే యోగులాయాబలములను పొందెదరు.

సూక్ష్మవ్యవహిత విప్రకృష్టజ్ఞానము

స్పెక్ట్రాస్కోప్ (సూక్ష్మదర్శిని) మొదలగు యంత్రములచేకూడ తెలియబడనట్టి పరమాణ్వాదులను చూచుట, సముద్రపు అడుగుననున్నట్టియు, కొండగుహలలో నున్నట్టియు, వస్త్వంతరాచ్ఛాదిలే వస్తువులను తెలుసుకొనుట, బహుదూరములో నున్నవస్తువులను కనుగొనుట యోగికి శక్యము. భారతయుద్ధమున జరుగుచున్న సర్వసంగతులను సంజయుడు వ్యాసానుగ్రహమున నెప్పటికప్పుడే తెలిసికొనుచు ధృతరాష్ట్రునకు చెప్పుచుండెను. ఇప్పటి యోగులుకూడ పెటికలో వస్తువును చెప్పుట, భుజించినపదార్థములను చెప్పుట యిత్యాది చిన్నచిన్న పనులను చేయుచున్నారు.

భువనజ్ఞానము

యోగి తానున్నస్థానము వీడకే సకల లోకములయందలి సంగతులను సూర్యునియందు సంయమము చేయుటవలన తెలుసుకొనును.

తారావ్యూహజ్ఞానము

నక్షత్రముల విన్యాసమునంతయు తెలుసుకొనుటకై యోగి చంద్రునియందు సంయమము చేయుచున్నాడు.

తారాగతిజ్ఞానము

ధ్రువునియందు సంయమము చేయుటచే యోగి నక్షత్రముల గమనాదుల నెరుంగుచున్నాడు.

కాయవ్యూహజ్ఞానము

నాభిచక్రమునందు సంయమము చేయుటచే దేహాంతర్గత సకలవిషయముల నెరుంగవచ్చును.

క్షుత్పిపాసానివృత్తి

కంఠకూపమునందలి సంయమమువలన ఆకలిదప్పులను జయింపవచ్చును.

స్థైర్యము

కూర్మనాడియందలి సంయమమువలన చిత్తస్థైర్యమును పొందవచ్చును.

సిద్ధ దర్శనము

బ్రహ్మరంధ్రమునందలి తేజస్సునందు సంయమము చేయుటచే ఆకాశచారులగు సిద్ధపురుషులను చూడవచ్చును.

చిత్త సంవిత్

హృదయమునందలి సంయమమువలన స్వచిత్తము నెరుంగవచ్చును.

సంయమ విచారము

సంయమ మనగా ధారణ, ధ్యాన, సమాధు లను యోగాంగములను మూడింటిని, ఒకచోట చేర్చుట ధారణయన. ఒకవస్తువుపై మనస్సును నిలుపుట. ధ్యానమన నిల్పిన వస్తువుపై తప్ప వేరొకదానిమీద మనస్సును పోనియ్యకుండుట. సమాధియన తలంచినవస్తువు తప్ప మరేదియు గోచరింపకయుండుట. ధ్యానమునందు "నేను, దీనిని, ధ్యానించుచున్నాను" అను కర్తృ, కర్మ, క్రియా జ్ఞాన ముండును. సమాధియందు కర్తృ, క్రియా, జ్ఞానము నశించి కర్మభూతమగు ధ్యేయవస్తువు మాత్రము ప్రస్ఫుటముగా గోచరించుచుండును. ఏతావతా, మనసా, తలంచినవస్తువు సమీపమునందుండుగాక దూరమునందుండుగాక, దానిని చక్కగా కంటిముందున్న దానివలెనే తెలుసుకొనుట, సంయమ మని తేలుచున్నది. ఏతద్వివరణము క్రింద వ్రాయబడినది.

ప్రll నిత్యం, విభుం, సర్వగతం, సుసూక్ష్మం.

నిత్యం. ఆత్మనిత్యమయినది. అనగా పుట్టుగిట్టుటలు లేక సదా వుండునది. విభుం. సర్వ పదార్థములయందును వ్యాపించు అపరిచ్ఛిన్నజ్ఞాన ప్రకాశముగలది. ఎక్సురేకిరణములు చర్మము, రక్తము, మాంసము, మొదలగువానిలో చొచ్చుకొనిపోవును కాని యెముకలో దూరిపోజాలవు. ఇట్లు ఆత్మజ్ఞానము నేదియు నడ్డజాలదు.

సర్వగతం. ఆబ్రహ్మస్తంబపర్యంత సకలదేహములయందును కర్మానుసారముగా తిరుగుచుండును.

సుసూక్ష్మం. పరమాణువుకంటెను, అత్యంత సూక్ష్మమైనది. కనుకనే పరమాణువు నందుకూడ ఆత్మవుండుటను వీలగుచున్నది. పరమాణువునందు ఆత్మ యిరుకుగానుండుట లేదు. ఏనుగు దేహమునందువలెనే సువిశాలముగా వున్నది. ఆత్మకు యేకత్వమును, విభుత్వమును, అంగీకరించు అద్వైతపక్షమున, వుపాధిభేదముచే సుసూక్ష్మత్వము సాధింపబడుచున్నది.

ఇట్టి ఆత్మకు కర్మానుగుణముగా పరిణామక్రమమున నేర్పడిన దేహములయందు మానవదేహ ముత్తమమైనది. కొంచెము అవకాశము కలుగుచో యిందుండి ఆత్మయొక్క అనంతజ్ఞానప్రకాశము విశృంఖలముగా నెచటికేని వ్యాపించగలదు. మనస్సు అనునది ఆత్మయొక్క జ్ఞాన ప్రసరణద్వారము. కర్మేంద్రియము లైదు, జ్ఞానేంద్రియము లైదు, మొత్తము పది ద్వారములు. ఆత్మయందలి జ్ఞానము మనస్సు అను ప్రధానద్వారము నుండా కర్మేంద్రియములు అను ఐదుద్వారములలోజొచ్చి అచ్చటనుండి దేహమున ప్రవేశించి దేహక్రియల నెరవేర్చుచున్నది. జ్ఞానేంద్రియముల మూలమున శబ్దాదివిషయములను గ్రహించుచున్నది. ప్రకారద్వయముచేతను జ్ఞానమే సర్వకార్యనిర్వాహకమగుటచే ఇంద్రియములు నిమిత్తమాత్రములేయగుచున్నవి. పుట్టినప్పటి బిడ్డకు కన్నులున్నను అవి యేపదార్థమును నిలిపిచూడలేవు. కనుకనే మూడుమాసములలోపలి బిడ్డలకు, "ఇంకను సరిగాచూపు నిలుపలే"దని యందురు. మూడుమాసములు వెళ్లినబిడ్డ తల్లిదండ్రులను గుర్తించుచున్నాడు.

ఉయ్యాలపైని చిలకలనుచూచి ఆనందించుచున్నాడు. (అనగా పుట్టినబిడ్డయొక్క జ్ఞానము మూడుమాసములకుగాని వస్తువును గ్రహింప సమర్థముకాదని తేలుచున్నది.) ఈ మూడు మాసములలో అతను చూపు నిలుపుటకు (ఆత్మజ్ఞానమును, మనోద్వారముగుండా నేత్రములలోనికి ప్రవేశింపజేసి అచ్చటినుండి పదార్థమువిూదికి ప్రసరింపజేయుటకు) అభ్యసించుచున్నాడు. జ్ఞానప్రభావము నెరిగినయోగి, యింద్రియానపేక్షముగా జ్ఞానమును సకలవస్తువులయందును ప్రసరింపజేసి వానియందలి శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధములను తెలుసుకొనుచున్నాడు. నీవు నీచేతివుంగరమును, ఒక బరిణలోపెట్టి, దానిని, మిద్దెవిూది, అల్మారాలో, వున్నపెట్టెలోని, క్రింది సొరుగులో, కడగదిలో, పెట్టినచో, యోగి యీ వివరమంతయు నీవు ఆశ్చర్యచకితుడవగునట్లు చెప్పుచున్నాడు. నేను 1923 లో శ్రీ పెరుంబూదూరులో యిట్టివారిని యిద్దరిని చూచితిని. నీముందున్న వస్తువుపైనిచూపు ప్రసరించినట్లే గోప్యముగా దాచియుంచిన వుంగరముపై యోగి జ్ఞానము సకలప్రతిబంధకములనుదాటి ప్రసరించుచున్నది. దీనినే దివ్యదృష్టియందురు. దీనిని అత్యధికముగా సాధించుచో సూర్యచంద్ర గ్రహాదుల స్వరూపస్వభావములను తెలుసుకొనవచ్చును. తద్ద్వారా తత్తత్సంయమ ఫలములను పొందవచ్చును. మానవుడుచేయు సకలకార్యములకు మనస్సే ప్రధానమైయుండ జ్ఞానమునకు ప్రాధాన్యత యెట్లు సిద్ధించును? అని అడుగవచ్చును. ఆత్మయందలి ధర్మభూతజ్ఞానము మనస్సుగుండా ప్రసరించుటచే ఔపచారికముగా మనస్సుకు ప్రాధాన్యత యేర్పడుచున్నదేకాని ముఖ్యప్రాధాన్యత జ్ఞానమునకే యని తెలియవలయును.

పురుషజ్ఞానము

బ్రహ్మాదిస్తంబపర్యంతసకలదేహాంతర్వర్తియై, వానియొక్క ప్రవృత్తినివృత్తులకాధారభూతుడై, ప్రతిశరీరమునందును భిన్నుడై, అహంశబ్దవాచ్యుడై, జీవ, పురుషాది శబ్దములచే వ్యవహరింపబడు ఆత్మను యోగి సాక్షాత్కరించుకొనును. అట్టి ఆత్మస్వరూపము ప్రస్ఫుటమగుకొలదిలోగా చెప్పబడిన సూక్ష్మ, వ్యవహిత, విప్రకృష్ట, అతీత, అనాగత, జ్ఞానము, సింహవ్యాఘ్రాది క్రూరమృగరవముఖరితమగు అడవియందుకూడ శ్రవణసుఖములగు చక్కనిశబ్దములు వినబడుట, వడగాడ్పులు వీచు ఎడారులలోకూడ స్పర్శసుఖమగు మందమలయానిలము వీచుట, శూన్యప్రదేశమునందుకూడ దివ్యమగు ప్రకృతిశోభ కనిపించుట, చేదుపుచ్చకూడ అమృతఫల మగుట, పూతిగంధముకూడ సురభిగంధమగుట ఇత్యాదులు సిద్ధించును.

పరకాయప్రవేశము

శ్రీ శంకరాచార్యులవారు, అమరుకుని యొక్క శరీరమునందు ప్రవేశించినట్లే స్వశరీరమును విడిచి యితరులయొక్క శరీరములయందు ప్రవేశింప వీలగును.

జలపంకకంటకాది సంచారము

ఈ విషయము సవిస్తరముగా లోగా వ్రాయబడియేయున్నది.

ప్రజ్వలనము

కర్పూరపురాశి మండినట్లు దేహమును భగ్గునమండునట్లుచేయుట. తండ్రిచే పరాభవింపబడిన సతీదేవి యోగాగ్నిచే శరీరమును జ్వలింపజేసి భస్మమయ్యెను.

త్వక్, చక్షు, శ్రోత్ర, జిహ్వా, ఘ్రాణములకు దివ్యత్వము

దివ్యత్వమనగా దేశకాలాదులతో నిమిత్తములేక, యింద్రియములు స్వకార్యములను సర్వప్రతిబంధముల నతిక్రమించి సంపూర్ణముగా నెరవేర్చుట. కన్ను వెలుతురునందే పదార్థములను చూచును. అప్పుడైనను గోడ మొదలగునవేనైనా అడ్డున్నచో అవతలివానిని చూడజాలవు. యోగినేత్రము చీకటిలోను చూచును. అడ్డుతగిలినవాని కావలివానిని చూచును. సూర్యచంద్రనక్షత్రాదులయందలి విచిత్రములను, చేతిలోనున్న వస్తువులను వలెనేచూచును. గ్రద్ద పైకెగిరినపుడు నేలమీద 60 మైళ్ల చదరములోనున్న సూక్ష్మవస్తువులైనను చూచునట. బహుగోప్యముగా దాచినవస్తువునైనను చీమలు దక్కనిచ్చుట లేదు. యోగియొక్క యింద్రియముల కెంతటి బల ముండవలయును ?

ఆకాశగమనము

ఈ విషయముకూడా లోగా సమగ్రముగా చర్చింపబడినదే.

అణిమాద్యైశ్వర్యప్రాప్తి

అణిమా, మహిమా, గరిమా, లఘిమా, ప్రాప్తిః, ప్రాకామ్యం, ఈశిత్వం, వశిత్వం, ఇవి అష్టైశ్వర్యములు.

అణిమ: యోగి తనశరీరమును యోగశక్తిచేతగ్గించి అత్యంతసూక్ష్మమైన రూపమును ధరించగలడు. హనుమంతుడు లంకలో ప్రవేశించునపుడు పిల్లివంటి చిన్నరూపమును ధరించెను.

మహిమ: ఏనుగు, కొండ, సముద్రము, భూమి, అన్నిటికంటెకూడ గొప్పశరీరమును యోగి ధరించగలడు. శ్రీ ఆంజనేయుడు సముద్రమును దాటునపుడు త్రోవలో అడ్డపడిన సురసను గెలుచుటకై స్వశరీరమును శతయోజనాయతముగా పెంచెను.

గరిమ : స్వల్పశరీరముకలిగియు బహుభారము కలిగియుండుట. పార్వతీపరమేశ్వరుల కల్యాణ మహోత్సవమునకు, దేవతలు, ప్రజలు, అందరు, హిమవంతము చేరిరి. దక్షిణ దిక్కుననున్న అగస్త్యుడుమాత్రము వేళకు వడివడిగా వచ్చుచుండెను. ఆయన కదలుట తోడనే భూమియొక్క దక్షిణపుకొన యెత్తుకొని ఉత్తరముపైపు క్రుంగిపోసాగెను. దేవతలందరు భయపడి అగస్త్యుని రాకుండ దక్షిణముననే నిలిపిరి. వెంటనే భూమి సమస్థితికి వచ్చెను. కనుకనే "అందరు ఒకయెత్తు అగస్త్యు డొకయెత్తు" అను సామెత పుట్టెను. అగస్త్యుడు బహు పొట్టివాడు.

లఘిమ: గురుశరీరము కలిగియు అతితేలికయగుట. రావణుని బాణముచే మూర్ఛ నొందిన లక్ష్మణుని కొండలనెత్తిన బలశాలియగు రావణుడు యెత్తలేక పోవుటయు రామ దాసుడగు హనుమంతుడు పూలమాలవలె నెత్తుటయు శ్రీ రామాయణమున ప్రసిద్ధము.

ప్రాప్తి: సర్వవస్తువులు తన కందుబాటులో నుండుట. భూమియందుండియే చంద్ర మండలమును వ్రేలితో తాకుట. వ్రేలిని పెంచుటద్వారా యీపని జరుగుచున్నది.

ప్రాకామ్యము: కోరినకోర్కెకు అడ్డులేకుండుట. నీటియందు మునిగి లేచునట్లే భూమియందు మునిగిలేచుట. ధూళిధూసరితుడు కాకుండుట. ఏటిలో పోవునపుడు ఏరు రెండుపాయలై దోవయిచ్చుట. శ్రీకృష్ణుని వసుదేవుడెత్తుకొనిపోవునపుడు యమునానది బాట యిచ్చెగదా? రాతిలో ప్రవేశించుట. ధాన్యములో పండును పక్వమగుటకొరకు గుచ్చిపెట్టిపైన ధాన్యము సర్దినట్లె రాతిలోని అణువులను యోగశక్తిచే సర్ది లోన ప్రవేశించి మామూలుగా ద్వారమును కప్పుటచే, శిలాప్రవేశము వీలగుచున్నది. సముద్రమునందుజొచ్చి లోన కావలసినంత తావును సంపాదించుకొని స్వేచ్ఛగా నుండవచ్చును. కార్చిచ్చులో మంచులోవలె కూర్చుండవచ్చును. ప్రవాతమున వెంట్రుకకదలక సంచరింపవచ్చును. బయ లుననుండియు నితరుల కగపడకుండవచ్చును.

ఈశిత్వము: పృథివ్యాది పంచభూతములను, వాటి పరిణామములను సర్వపదార్థము లను, తన యిష్టానుసారముగా మార్చునట్టిశక్తి. నేలను నీరుగను నీటిని నేలగను యిట్లే సర్వ భూతములను, యినుమును బంగారముగను బంగారము నినుముగను నిట్లే సర్వ భౌతికము లను ఊహించుకొనునది. అట్లయినచో యోగి జగత్తును తారుమారు చేయునేమోయని శంకింపవలదు. అతడు సృష్టి, స్థితి, లయ, కారకుడును, దయామయుడును, సాధుపోష కుడును, దుష్టశిక్షకుడును అగు పరమేశ్వరుని సంకల్పము నెరిగి వానికి ప్రియములగుకార్య ములనే చేయుచుండును. తనశక్తిని జగత్కల్యాణమున కుపయోగపరచును. స్వార్థపరు లగు దుష్టులు చెలరేగ వారినడంచి సత్పురుషులను రక్షించును. క్షామకాలమున ప్రజలు తిండిలేక మాడుచుండ, కొలదిగనున్న ఆహారమును గొప్పగజేసి పోషించును. దుర్మార్గుడగు వేనుని, హుంకారమున నణచి ఋషులు ప్రజలను కాపాడిరి. ఏసుక్రీస్తు తనచేతిలో కొంచె ముగానున్న రొట్టెముక్కను బహుజనమునకు పంచిపెట్టెను. భద్రాద్రిపోవు త్రోవలో సమారాధనచేయు భక్తశిఖామణి వేళకు పెరుగు రాకపోగా దేవతార్చనలోని కుంకుమను నీళ్లకళాయిలో కలిపి కమ్మనిపెరుగు చేసి వడ్డించెను.

వశిత్వము: భూత, భౌతికములను స్వాధీనపరచుకొనుట. అగస్త్యుడు సముద్రమును అరచేతిగుంటలో నిమిడ్చి పానముచేసెను. దేవతల ప్రార్థనచే మూత్రద్వారమున వదలెను. కనుకనే సముద్రజల ముప్పగా నున్నది. కాయసంపత్తు, చక్కదనము, కాంతి, వజ్రము వలె దృఢమైన దేహము కలిగియుండుట. హనుమంతుడు రావణుని చూచి శ్లో॥ అహో రూపం! అహో వీర్యం! అహో ధైర్యం! అహో బలం! అహోరాక్షసరాజస్య సర్వ లక్షణలక్షితం! అని యబ్బురపడెను.

మనోజవత్వము

శరీరమునకు మనస్సుతో సమానమైనవేగము సిద్ధించుట. సూర్యచంద్రాదిగోళముల కైనను తలంచినమాత్రమున శరీరముతో పోగలుగుట. శ్రీకృష్ణుడు అండమును, ఆవరణమును అనంతప్రకృతిని దాటి పరమపదమునకు వెళ్లి అచ్చటనున్న బ్రాహ్మణకుమారకులను కొలదికాలములోనే తెచ్చియిచ్చెను.

వికరణభావము

దేహము స్వస్థలమునందుండగనే మనస్సుమాత్రము సూర్యాదిగోళముల కంపి తత్తద్విశేషములను కనుగొనుట.

సర్వభావాధిష్ఠాతృత్వము

భూతకాలమున జరిగినట్టియు, భవిష్యత్కాలమున జరుగబోవునట్టియు, సకల కార్యములను, కారణములతో సహా ప్రత్యక్షమగుట. యోగి తన గత జన్మములయందలి తల్లిదండ్రులను బంధువులను తలంచినచో అందరును ఒక్కసారి యెదుటపడుదు రని శ్రుతి చెప్పుచున్నది. శ్రీ వేదవ్యాసుడు భారత యుద్ధము జరిగిన 12 సంవత్సరముల పిమ్మట కురుక్షేత్రమున సరస్వతీతీరమున యుద్ధహతులగు కౌరవులను, విధవలగు తమ భార్యలతో నొక రాత్రి చేర్చెను. శ్రీరామచంద్రుని గొనితెచ్చుటకై అడవికేగుచున్న భరతునిసైన్యములకు శ్రీభరద్వాజమహర్షి స్వర్గలోకమందలి పదార్థములను సంకల్పబలముచే తెప్పించి విందుపెట్టి అప్సరఃస్త్రీలతోడిసంభోగసౌఖ్యము నిప్పించెను.

సర్వజ్ఞాతృత్వము

ప్రకృతి, జీవ, ఈశ్వరులయొక్క స్వరూప స్వభావములను యథావస్థితముగా తెలుసుకొనుట. మనుష్యుడు, పసువు, పక్షి, చెట్టు, గుట్ట, పుట్ట, మొదలగు నానావిధాకారములుగా పరిణమించిన ప్రకృతి సతత పరిణామ స్వరూపముకలదనియు, స్వసంబంధములగు శబ్దాదివిషయములయందు తగుల్కొనజేసి, జీవుని సంసరింపజేయగల స్వభావముకలదనియు యెరుగుట. జీవుడు భగవచ్ఛేషత్వైక ప్రధానముగు జ్ఞానానందస్వరూపుడనియు, అనాదియగు ప్రకృతివశ్యతచే సంసారమేర్పడెననియు, భగవదనుగ్రహమువలన ప్రకృతిబంధవిముక్తుడయి భగవత్సాయుజ్యమును బొందుట అతనికి స్వభావమనియు కనుగొనుట. ఈశ్వరుడు నిత్యుడై, విభువై, జ్ఞానానందమయమైన స్వరూపముకలవాడనియు, సమస్త కల్యాణగుణాత్మకుడనియు, జీవులయొక్క అనాదికర్మవాసనానిర్మూలనమునకే సృష్టిస్థితిలయములను చేయుచుండుననియు, ప్రతిసృష్టి క్రమమునందును అనంతజీవరాసులకు స్వసాయుజ్యముక్తి నొసంగుననియు, ఆశ్రితుల సర్వాభీష్టముల నొసంగుననియు, ఇది అతనికి స్వభావ మనియు, తెలుసుకొనుట. ఇట్టి జ్ఞానముకలవాడు పుట్టనిగిట్టని గట్టిస్థానమును చేరగలడు.

స్థాన్యుపని మంత్రణము

స్వర్గాదిలోకములకు ప్రభువులగు యింద్రాదులు యోగిని సశరీరముగా తమలోకములకు విచ్చేయుమని ప్రార్థించుట. "అయ్యా! యిక్కడ కూర్చొండి, యిక్కడ విహరించండి, యీభోగమింపైనది, యీ కన్య అందమయినది, యీరసాయనము ముసలితనమును, మరణమును రానివ్వదు. యీ విమాన మాకసమున సంచరింపగలదు. యివిగో కల్పవృక్షములు, యిదిగో పవిత్రమయినగంగానది. వీరు అణిమాదిసిద్ధులుగల మహర్షులు. వీరే వుత్తమానుకూలవతులయిన అప్సరసలు, యివే దివ్యములైన యింద్రియములు.యిదోవజ్రసమానమైన దేహము. స్వగుణములచే దీనినంతయు నీవు సంపాదించగలిగితివి. దేవతాప్రియమై నిత్యమై అజరామరమైన స్థానమునుపొందుము" ఇట్లు ప్రార్థింపబడియు యోగి విరక్తుడగుటచే వానినంగీకరింపక, దేవతలచే ప్రార్థింపబడదగినంతవాడనుగదా నేనని గర్వింపక పరమాత్మానుసంధానముచే కాలము గడుపుచుండును.

తారకము

పరోపదేశము లేక స్వయోగసాక్షాత్కారమువలననే సర్వవిషయముల నెరుంగుట. ఇట్టివానికి గోచరముకానివిషయ ముండదు. ప్రతివస్తువును సర్వప్రకారములచే నెరుగును. అనగా దానియొక్క పుట్టుక, గుణము, యితర వస్తువులతోచేరికవలన గలుగుమార్పు, వుపయోగము, అపాయము యిత్యాదిజ్ఞానము. ఒక్కొక్కద్రవ్యమును యిట్లు తెలుసుకొనుట గాక ప్రపంచమునందలి సకలమును యేకక్షణమునందు సమగ్రముగా తెలుసుకొనుట. ఇట్టి జ్ఞానముగలయోగి సర్వము అల్పాస్థిరత్వాది దోషదూషితమని తెలిసి నిత్య, నిర్దుష్ట, నిరతిశయానందాత్మకమగు బ్రహ్మమునందు విశ్రాంతి జెందుచున్నాడు ఇట్లు మోక్షైకహేతువై! సంసారాంబుధిని తరింపజేయుటచేతనే దీనికి తారకమని పేరుకలిగినది. ఇట్టిజ్ఞానము కలవారగుటచేతనే శుక, ప్రహ్లాద, అంబరీషాదులు బాల్యమునుండియే ఐహిక సర్వభోగవిరక్తులై బ్రహ్మధ్యానము చేయదొడగిరి.

మోక్షము

బ్రహ్మదుల మనస్సునకుగూడ అగోచరమై, తమశ్శబ్దవాచ్యమగు ప్రకృతిమండలమున కావలదై, ప్రతిక్షణానుభవముననుక్రొత్తక్రొత్తగా నుండునదై, నిత్యమై, స్వర్గలోకాది భోగములను నరకప్రాయముగా జేయునదై, బ్రహ్మసాయుజ్యము నొసంగునదై, పరమపద (సర్వోత్తమస్థానము) శబ్దవాచ్యమైన బ్రహ్మస్థానమును జెందుట. ఇదియే యోగియొక్క యోగమునకు పరమావధి. అద్వైతమతానుసారము, అశేష, విశేష ప్రత్యనీక చిన్మాత్రబ్రహ్మము సత్యమనియు, యితరము మిథ్యయనియు తెలిసి ప్ర॥ తత్త్వమసి, ఇత్యాది వాక్యజన్యజ్ఞానముచే అట్టి బ్రహ్మమును చెందుట మోక్షమగుచున్నది. ఈ మోక్షపురుషార్థము భిన్న భిన్నమతములచే భిన్న భిన్నముగా నిరూపింపబడుటచే తత్తన్మతానుసారము దానిని పొందవలయును.

ఒకటి వ్రాయమరచితిని. 3, 4 సంవత్సరముల క్రిందటనో అంతకు లోపలనో (జ్ఞాపకంలేదు) ఆంధ్రపత్రికలో ఒక ఆడమనిషి బొమ్మవేసియుండెను. ఆమె విదేశీయు రాలు. నీళ్లమీద వెల్లకిల పండుకొనియుండెను. శరీరము అడుగుపక్కమాత్రము నీటిలో ఆని పైపక్క ముప్పాతిక మూడువీసాలు పైనతేలుచుండెను. చేతులో పేపరు పెట్టుకొని చదువుచుండెను. ఆమె లోతులలోకునీళ్లలోకి పోగానే నీటిలో నిలవలేక వెల్లకిలపడి తేలిపోవునట. గొప్పగొప్ప డాక్టర్లు ఆమెను పరీక్షించి ఆమెదేహములో యెముకలు చాలా తేలికగానూ బోలుగానూ వున్నవనియు, ఇతర దేహములయందున్న గాలికంటే ఆమె దేహమున అధికముగా గాలి గలదనియు, వాయుతత్వ ప్రధానురాలనియు, చెప్పి నట్లు ఆ బొమ్మక్రింద వ్రాసియున్నది. ఇట్టి స్త్రీలుగాని, పురుషులుగాని బాల్యావస్థలో నున్నవారు లభించుచో యీ గాలియాత మిక్కిలి సులభముగా ఆచరణలోనికి రాగలదు.

"శతకోటి దరిద్రములకు అనంతకోటి వుపాయములు" అని ఒక సామెత గలదు. ఇది నాపట్ల మిక్కిలి సార్థకమైనది. నా అభ్యాసకాలములో ఒక్కొక్కప్పుడు పాలు, పెరుగు, వెన్న, నెయ్యి, మొదలగు పోషకపదార్థములు దొరకకపోవుచుండేవి. అట్టితరి కలుగు బాధను నివారించుటకై ఆయుర్వేద, ప్రకృతి, యోగ, శాస్త్రానుసార ముగా నొక చూర్ణమును తయారుచేసి వాడుకొనుచుంటిని. ఇందువలన పై పాలువగైరా పదార్థము తగ్గిననూ బాధలేకుండెను. దేహముచల్లగా నుండుచుండెను. ఈ చూర్ణమునందు పంచభూతముల యందలి విశిష్ట ప్రాణశక్తి సూక్ష్మరూపమున నిమిడియున్నది. యోగా భ్యాసకాలమునందలి దేహతాపము నార్పి చల్లదనమును గలిగించునదిగాన దీనికి "యోగచూర్ణము" అని పేరిడితిని. అత్యధిక పోషక పదార్థములను అతిస్వల్ప ప్రమాణములో ఇమిడ్చిన ఒక ఆహారవిశేషము. ఇది మందు గాదు: మంచి జీర్ణశక్తి గలవారు నాల్గురోజులు పూటకు అరతులము చొప్పున నాలుగుతులములు, దీనిని పుచ్చు కొనుచో ఆకలి మందగించిపోవును. దీనినిబట్టియే దీని పోషకత్వమును తెలుసుకొన వచ్చును. పప్పు, పెరుగు, నెయ్యి, గడ్డకూరలు, పాయసము విశేషముగా వాడినచో గురుత్వము చేయుటలేదా. ఎండాకాలములోనూ అత్యుష్ణము చేసినప్పుడును దీనిని వాడుచో దేహము చల్లబడును. మేహసంబంధము, మేహవాత సంబంధము, అను చాలాజబ్బులలో అత్యద్భుతముగా పనిచేసినది. దేహమునకు బలము, కాని ఉత్సా హము వీర్యవృద్ధి ఇత్యాదులను కలిగించును. వలయువారలు దీనిని మావద్ద విక్రయము నకు పొందగలరు.

ఉపసంహారము

నీవు గాలియాత నింకను సంపూర్ణముగ సాధించనేలేదు. నీ అభ్యాసము తీగల పైననే ఆధారపడియున్నది. ఇట్టిస్థితిలో భూతభవిష్యద్ జ్ఞానము మొదలు, మోక్షు పర్యంతముగల, చిత్రాతిచిత్రములగు, యోగశాస్త్ర విషయములను, వ్రాయుచున్నావే యిది సాహసముకాదా? అని ప్రశ్నింతువుకాబోలు. శ్రూయతామ్. శిల్పనిపుణులగు పాశ్చా త్యులు తమ తమ అనుభవములు యెంత కొద్దిపాటివైనను పత్రికలద్వారా గ్రంథముల

ద్వారా వానిని ప్రపంచమునకు వెల్లడిచేయుచున్నారు. 9,00,00,000 మైళ్లి దూరమున నున్న సూర్యమండలమును అందలి వస్తువులను భూమిమీదినుండియే పరిశోధించుచున్నారు. సూర్యమండలమునందలి గుండుసూదియంత పదార్థము భూమిమీదపడుచో దానిని లేవనెత్తుటకు శ్రీ గామాగారివంటి గొప్పగొప్ప వస్తాదులు రావలయునట. ఇక్కడ 140 పౌనులు తూగుమనిషి చంద్రమండలములోనికి వెళ్లినచో 20 పౌనులు మాత్రమే తూగునట. ఇక్కడ 10 అడుగులు దూకువాడు చంద్రునిలో 70 అడుగులు దూకునట. చంద్రునిలోనుండి తుపాకి కాల్చినచో గుండు మరల చంద్రునిలోనికి చేరక వేరొక గోళములోనికి దూసుకొనిపోవునట. ఇట్టి వింతవిషయములను వినుటకు కుతూహలపడు ప్రజలు వాని నాదరించుచున్నారు. క్రియాశూరులు కొందరు అందలి విషయములను శక్తికొలది పరీక్షించి అంతకంటెను క్రొత్తసంగతులను కనిపెట్టుచున్నారు. ఈ తీరుగా వారి విజ్ఞానము దిగంతవ్యాప్తమైనది. తన్మూలమున వారు నేడు ప్రపంచపాలకులుగానున్నారు. భారతీయులన్ననో తమకు తెలిసిన ప్రతి విషయమును శ్లో॥ రహస్యం హ్యేతదుత్తమం (ఇది గొప్ప రహస్యము) శ్లో॥ గోపనీయం ప్రయత్నేన (బహుజాగ్రతగా దీనిని కాపాడవలయును.) శ్లో॥ నదేయం యస్య కస్యచిత్ (యెవనికంటెవానికి యివ్వతగనిది.) అని కన్నకొడుకునకైనను చెప్పక దాచి దాచి తమలో తుదముట్టించిరి. కనుకనే బానిసజాతికి చేరిపోయిరి. తనకు తెలిసినదాని నితరులకు చెప్పుటచే యిహపరములలో మేలు గలదు. తెలిసిన అర్థమును చెప్పనివాడు విషముష్టిచెట్టయి పుట్టునట. కావుననే నేను సాధించినది కొంచెమైనను బహుళ ప్రయాస సాధితమగుటవలనను, బలారోగ్యవర్ధక మగుటవలనను సకలవ్యాధి హరమగుటవలనను, ప్రపంచమున క్రొక్రొత్తమార్గమును చూపునట్టిదగుటవలనను, యీయాకాశ గమనసిద్ధికి తక్కిన సిద్ధులన్నియు చేరువలో నుండుటవలనను, యింతగా వ్రాయుటకు సాహసించితిని.

ఇందలి సకలసిద్ధులను కేవల శాస్త్రజ్ఞానముచేగాక అనుభవపూర్వకముగా తెలుసుకొనవలయుననునది భారతదేశగౌరవమును తద్వారా ప్రపంచకల్యాణమును, నిలువబెట్ట దలచు భగవంతునిమీదనే ఆధారపడియున్నది. పూర్వము వీనినన్నిటినీ పరిపూర్ణముగా అనగతము చేసుకొనిన ఋషిపుంగవులు భారతదేశ గురుపీఠము నలంకరించి తమ ప్రతినిధులగు రాజులచే సప్తద్వీపముద్రిత సకలసామ్రాజ్యమును నిత్యకల్యాణముగా పాలింపజేయుచుండిరి. ఒకప్పుడీరాజులు మదించి ప్రజాపీడనము గావించుచో వేనాదులనువలె శిక్షించుచుండిరి. 8 యేండ్లప్రాయముగల ఋషిపుత్రుడగు శృంగిప్రభావమును గనుడు. వేటకై యటవింజొచ్చిన పరీక్షిన్మహారాజు దప్పిగొని, సమీపమునగల మునిపల్లె కేతెంచి, సమాధిస్థితుడగు మునీశ్వరుని తన్నలక్ష్యము నేయువానినిగా భావించి చచ్చిపడియున్న పామును వింటితో నెత్తి, మెడకు తగిలించి, వచ్చినదారి బట్టెను. ఈ విషయమును పొంచిచూచుచున్న మునిబాలకులు శృంగితో "మీ తండ్రిమెడలో రాజొకడు పామును వేసిపోయెన"ని చెప్పిరి. తత్క్షణమే ఆగ్రహోదగ్రుడైన ఆ బాలుడు

కం॥ పుడమిగలజనులు పొగడగ, కుడుతురు కట్టుదురుగాక కువలయపతులై
అడవుల నిడుములబడియెడి, బడుగులమెడ నిడగదగునె పన్నగశవమున్ ?

ఋషులు తమకు రాజ్యాధికారప్రతినిధులుగా నేర్పరచిన యీ క్షత్రియాధములకింత గర్వమా? బ్రహ్మవిష్ణు మహేశ్వరాదులడ్డము వచ్చినను నేటి కేడవనాడు తక్షకుడను సర్పరాజుచే కరవబడి యీదుష్టుడు చచ్చుగాక! అని శాపజలము వదలెను. రాజీసంగతి తెలుసుకొని, ఋషిశాప మమోఘమని యెంచి, మోక్షాపేక్షుడయ్యెను. ఇట్టి మహామహిమాన్వితులగు యోగులకు రాజులు, తమ భార్యలను సంతానముకొరకు సమర్పించియు, తమకూతుళ్ల నిచ్చి వివాహము జేసియు, చాతుర్మాస్యము (ఆషాఢ శుద్ధ 15 మొదలు కార్తికశుద్ధ 15 లు)నందు తమ యింటపెట్టుకొని యిష్టమృష్టాన్నము పెట్టి, తమ భార్యాబిడ్డలచే సర్వశుశ్రూషల చేయించియు, ధనకనక వస్తువాహనాదుల నిచ్చియు, విషయ చాపల్యమును వృద్ధిపరచిరి. వసిష్ఠవ్యాసాది మహామహులెవరో కొందరు తక్క ద్వాపరాంతమునకు సామాన్యముగాఋషిజాతియంతయుసర్వహీనమాయెను. కనుకనే ద్రోణ, కృప, అశ్వత్థామాదులు రాజాశ్రయముచే జీవించవలసినవారైరి. ద్రోణాచార్యులు బీదతనమును బాపుకొనుటకు సహాధ్యాయియగు ద్రుపదమహారాజు వద్దకు వెళ్లగా అతను రాజాధిరాజుకు బీదబాపడికి సఖ్య మెక్కడ వెళ్లుమనెను. తపశ్శక్తిగలవాడట్లేగునా? పోయెపో, యిట్లుజరుగునా? రామలక్ష్మణులను కొనితెచ్చుటకు అయోధ్య కేగిన, విశ్వామిత్రునకు దశరథుడు ముసలితనమునందు గలిగిన ముద్దుబిడ్డల నివ్వక తప్పినదా? ద్వాపరాంతమునందలి ఋషిసంతతికి శాపసామర్థ్యము లేకపోయినను చాపసామర్థ్యమైనా యుండినది. కలియుగమునందు ఋషిసంతతి అని చెప్పుకొనువారికి భోజనసామర్థ్యము దక్క వేరొక్కటి గనిపించుట లేదు.

ఇట్లు తమ్మ రాజ్యమున నిల్పినవారును, పెడదరిగినపుడు శిక్షించువారును అగు ఆర్ష సంతతివారు, శక్తిహీను లగుటచే, రాజు లడ్డము లేక మదించి, అర్థకామపరులై ప్రజలను పీడించుచుండిరి. ఈదౌష్ట్యమును సహించలేక భగవానుడను, శ్రీకృష్ణుడవతరించి, దుష్టవిధ్వంసన మాచరించెను. దీనితో చేవగలిగిన రాజులందరును మడిసిరి. దేశము బలహీనుల చేతులలో బడెను. వారైనను తమలో తాము కలహించుకొనుచు, ఒకరిచావు నొకరు చూడగోరుచుండిరి. విదేశీయులకు సందుచిక్కెను. వీరైనప్పుడెల్ల దేశసంపదను దోచుకొని పోవుచుండిరి. తుదకు యిక్కడనే పీఠముపెట్టిరి. సృష్ట్యాది నుండియు యిప్పటికి సుమారు 2000 సంవత్సరములకు పూర్వమువరకు, ఆధ్యాత్మికముగా ఆధిభౌతికముగా ప్రపంచగురుపీఠము నలంకరించిన భారతావని, నేడు తన అద్వితీయస్థానమును వదలికొనినది. ఆధ్యాత్మిక గురుత్వమును మాత్రము నేటికినీ దక్కించుకొనుచునేయున్నది. లేకున్న శ్రీస్వామి వివేకానంద, శ్రీస్వామి రామతీర్థ, శ్రీ మహాత్మగాంధి, శ్రీ అరవిందయోగి, శ్రీ సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్ మొదలగు భారతదేశీయులపలుకులు ప్రపంచమున కామోదకరములై యుండునా?

శ్రీ వేదవ్యాసులు లోకోపద్రవకరముగా పరిణమించిన యోగవిద్యను నిషేధించినను యోగసిద్ధులలో మూర్ధన్యముగానున్న మోక్షపురుషార్థమును వేదాంతసూత్రములద్వారా విస్తరింపజేసెను. పిమ్మట వారు దాని నవిచ్ఛిన్న సంప్రదాయముగా దిగంతములకు ప్రా

కించిరి. ఎందరు రాజులు మారినను, ఎన్ని విప్లవములు వచ్చినను, భారతీయ వేదాంతము మాత్రము మొక్కవోవక నిలిచియున్నది.

ఇంతమాత్రముచే భారతీయులు సంతసింపరాదు. స్వరూపతో నష్టములై శాస్త్ర మాత్రోపజీవ్యములైన ఆకాశగమనాది యోగవిద్యలను పునరుద్ధరించవలయును. "శ్రీ వేదవ్యాసుల నిషేధము కలదుగదా? యోగవ్యాప్తికి దానిని పూర్వులవలెనే మనముగూడ పాటింపబనిలేదా అనియెదవేమో? వ్యాసుడు యోగానుష్ఠానమును నిషేధించెనేగాని యోగవిద్యను నిషేధించలేదు. ప్రత్యుత దానిని చక్కగనే పోషించెను. కనుకనే పాతంజలయోగసూత్రములకు వ్యాసభాష్యము నేటికిని వెలుగొందుచున్నది. శాస్త్రమునకు అనుష్ఠానము ప్రధానము గావున శాస్త్రపోషకుడుగ వ్యాసునకు యోగము యెప్పటికైనను వృద్ధిపొందవలయుననియే తాత్పర్యము అని తెలుసుకొనుము.

ప్రకృతసమయము అందుకు మిక్కిలి తగియున్నది. విపరీతాభివృద్ధిలో నున్న నేటి భౌతభౌతిక విజ్ఞానమువలన యుద్ధనెపముచే గ్రామములు, పట్టణములు, దేశములు, రాష్ట్రములు, ఆబాలగోపాలము, భస్మీభూత మగుచుండ, ప్రపంచద్రవ్యమంతయు మారణసామగ్రికి వుపయోగపడుచుండ, హతశేషు లన్నములేక మాడుచుండ, యీప్రళయము నరికట్టుటకు యోగశక్తు లత్యావశ్యకములై యున్నవి.

ఒకవేళ నీళశక్తులవలన వెనుకటివలె వినాశమే ఫలించినను అది ఆయా శక్తివంతులకే సంబంధించిన దగుటచే యిప్పటంత క్రూరతమముగ నుండదు. కాన యోగశక్తులను వృద్ధిపరచుట ద్వారా కొలదికాలము క్రిందట గోల్పోయిన భారతమాతయొక్క ఆధిభౌతిక గురుత్వమును, తద్ద్వారా ప్రపంచకల్యాణమును మరల సంపాదింతుము గాక!

శ్లో॥ లోకా స్సమస్తా స్సుఖినో భవంతు!

తప్పొప్పుల పట్టిక

పేజి	పంక్తి	తప్పు	ఒప్పు
2	22	దవ్యాకర్షణ	ద్రవ్యాకర్షణ
4	12	చన్నీళ్లలో	చన్నీళ్లలో
	34	1926	1928
5	6	నది	నవి
	13	రెండవ	ఏడవ
	31	జాటీయి	జాటీయిచ్చి
6	34	విభాగమును	విభాగము
7	21	మాలిన్యమున	మాలిన్యమును
8	15	వ్యాయామమన్ని	వ్యాయామమన్న
11	11	గానుండవలయును	గాకుండవలయును
13	4	దిగ్గర్శని	దిగ్దర్శని
	22	అకంఠము	ఆకంఠము
14	24	మంచము	మంచ
	29	ఆయుర్వేదజ్ఞులం	ఆయుర్వేదజ్ఞులు
15	19	ప్రోత్సాహించు	ప్రోత్సహించు
	21	తము	తాము
16	3	వానికి	వానికీ
17	4	పుస్కాలము	పుస్కాలము
19	20	3-వ	8-వ
	21	వుప్పు	పప్పు
22	27	పత	పర
25	3	ముల	ములను
	12	పుచ్ఛ్వాస	పుచ్ఛ్వాస
	19	వెన్నుస	వెన్నున
26	12	నచుట	నడచుట

పేజీ	పంక్తి	తప్పు	ఒప్పు
26	14	చున్నది	చున్నవి
30	11	ములనుచున్నవి	మనుచున్నది
31	29	ఉట్	ఉత్
32	18	చిలువ	చిలువకు
33	34	పాములై	పామువయి
36	21	వారి	వాని
	30	రయినను	రైనను
38	4	కట్వ్యామ్లు	కట్వమ్లు
41	15	బడినదిగాని	బడినవిగాన
43	11	2 గం	7 గం
44	12	శుద్రుడు	శూద్రుడు
50	33	లక్షితం	లక్షితా
51	4	మును	ములను
	11	కార్యములను	కార్యములును
52	18	త్యాది	త్వాది
58	26	కాని	కాన్తి
55	27	అద్వితీయ	ఆద్వితీయ
56	9	పోషకుడుగ	పోషకుడను

యోగ చూర్ణము

దీని వివరమును యీగ్రంథముయొక్క 53 వ పుటలో చూడుడు. 40 రోజులకు సరిపడు 10 తులములు.

వెల [illegible]—0—0

పోస్టేజి ప్యాకింగు 0-12-0

ప్రాణశక్తి (అచ్చుకాలేదు)

రోగనివృత్తిని ఆరోగ్యమును గోరువారు అవశ్యము చదువతగినది. అపూర్వమగు యోగశాస్త్రగ్రంథము. అచ్చుకాబోవుచున్నది. ఇందు ప్రతివారును చేయదగు, మిక్కిలి సులభమైన, ఆసన, బంధ, ముద్రాదులతో నిమిత్తములేని 10 ప్రాణాయామపద్ధతులు గలవు.

వెల 1—0—0

వలయువారు ఈక్రింది చిరునామాకు వ్రాయవలెను.

శేషభట్టర వీరరాఘవాచార్య.

శింగరాయకొండ, నెల్లూరుజిల్లా.